

Anti Kidron

OSKA

OLLA

ENDA

PSÜHHOLOOG



Anti Kidron

**OSKA OLLA
ENDA
PSÜHHOLOOG**



VALGUS
Tallinn

Kaane ja tiitlid kujundanud *Kersti Tormis*

Toimetanud *Sirje Ootsing*

ISBN 9985-68-021-9

© Anti Kidron ja kirjastus "Valgus" 1997

Saateks

Kellel meist poleks vahel hingemuresid, suhtlemisprobleeme, enese maksmapaneku raskusi, keda ei kimbutaks aeg-ajalt meeleolu langus või ebakindlus, kes ei tahaks saada soovi korral usaldusväärselt isikult hingelist tuge ja praktilisi nõuandeid. Psühholoogilise eneseabi ja elamisoskuse tarkused kuluvad XXI sajandi künnisel märksa enam ära kui aastakümned tagasi. Põhjused on ilmsed — elupinged suurenevad, stressitase on tõusul, paljudel tööaladel läheb varasemast enam tarvis algatusvõimet ja ettevõtlikkust, ühiskonna muutustega kaasaminek sunnib pidevalt midagi juurde õppima, peresuhted on lõtvumas, inimeste usk Jumalasse on kõikuma löönud, moraalil ja kõrgemal väärtustel pole enam kaugeltki seda tähendust mis varem.

Hingemurede ja isiksuse arenguga seotud probleemide lahendamiseks ei piisa raamatutarkusest ega eneseabikursustel jagatud juhtnööridest. Enamik hingeelu probleeme esitab väljakutse õppida end ise sügavamalt tundma ja oma loomusega paremini kohanema. Mureküsimuste lahendamine võib teoks saada üksnes enesetundmise süvenemise ja praktilise elamistarkuse juurdesaamise tingimusel. Ilmselt tasuks igaühel osata elus olla mingil määral ka psühholoog — vähemalt selles ulatuses, mis puudutab omaenda elu. Käesolev raamat püüabki anda psühholoogiatarckuse jätkuvaks juurdeõppimiseks pidepunkte. Sadakond elupsühholoogia alateemat ja probleemi võtavad vaatluse alla tahte ja tunded, suhtluse

ja stressi, enesekehtestamise, loomevõime arendamise ja rea teisi küsimusi.

Oma raamatus "Keskendumiskunst" arutlesin tuntud zen-sententsi "maised kired on tarkuse allikas" tähenduse üle. Käesolev kirjatöö püüab iseenda ja oma puudustega kohanemise temaatikat edasi uurida, lähtudes arusaamast, et probleem ei kätke endas üksnes ebameeldivusi, see on ühtlasi edu šanss. Käsitluse võtavad kokku 20 elamisoskuse põhitar-kust raamatu lõpuosas. Loodan, et lugeja suhtub mõistvalt ka neisse autori arusaamadesse, mis tema omadega ei ühti. Jääb veel üle tänada retsensenti psühholoogiakandidaat Maria Teiverlauri ja kõiki teisi, kes käsikirja ettevalmistamisel toeks olid.

PROBLEM ON EDU ŠANSS



Negatiivne ja positiivne mõtteviis

Elame just selles maailmas, mille me oma tunnete ja mõtete, oletuste ja kujutlustega oleme enesele loonud. Kõige enam rõõvib inimeste usku endasse ja elurõõmu mitte pingeline töö, madal palk, kehvad korteriolud või riiakad naabrid, vaid *negatiivne mõtteviis*, mis kõiki mainitud pahesid kummatigi võimendab. Pessimistlik eluhoiak ja pidev kahtlemine oma edu väljavaadetes pakub isevärki viisi "kuidagimoodi" hakkamiseks. Mis iganes ka ei juhtuks, ikka võib täie kindlusega öelda: eks ma öelnud, et nõnda läheb. Negativism on iseloomulik neile kutselistele äpardujatele, kel elus ikka viltu näib vedavat. "Äpu" otsib mineviku luhtumistest aina uusi tõendeid selle kohta, et ega tulevikustki midagi head ole oodata. Midagi kaalukat elus ette võttes valmistub ta sisimas juba tagasilöökideks ja oma algatusest loobumiseks.

Kirjeldagem järgnevalt J. Rainwaterile toetudes neid hoiakuid, enesehinnanguid ja prognoose, mis iseloomustavad pettumuslikku elukogemust.

"Nad ei salli mind" (sest ma ei oska nende meele järele olla).

Kujutades teisi pahatahtlikena, kaob lust nendega koostööd arendada, neid usaldada või... neile head teha.

"Miks ma küll ei..." (abiellunud U-ga; ei ostanud toda

maatükki; ei üritanud ülikooli majandust õppima minna; ei märganud telelehes selle kuulsa filmi reklaami...).

"Tegin jälle valesti" (ja nii juhtub kogu aeg).

Järjekordne enesesüüdistus õõnestab niigi habrast enesekindlust.

"Neil läheb minust palju paremini."

Kadedus halvab antud juhul initsiatiivi.

"Jälle vedas viltu."

Nõnda arutledes saab oma armetusest aina uusi tõendeid.

"Oleksin ma vaid..." (noorem, haritum, kaunim).

Ja kuna ei ole, võib oma tegevusetuse ühe lausega välja vabandada. See nukker eneseõigustus on tuhandete vaba ettevõtluse stiilhiasse paisatud inimeste argipäev...

"Tema pärast... (ei ole mul seltskonnas menu; ei ole kodu kunagi korras; ei jää mul enesetäiendamiseks vaba aega).

Veeretades oma ebaõnnestumise süü abikaasa, laste, vanemate või ülemuse kaela, võib ilma süümepiinadeta jätta kõik elus, nagu on.

"Oleks mul vaid..." (stardikapital, head sidemed, oma maja, kenam välimus).

Ilmselt kõige universaalsem väljavabandus omataoliste hulgas.

"Miks ma küll..." (andsin talle järele; jätsin juhuse kasutamata; nii kergemeelselt abiellusin/lahutasin; ei mallanud paremat šanssi ära oodata).

"Mis siis kui... (ma jälle mingi vea teen; mind tõsiselt ei võeta; ma hakkama ei saa; ootamatuid takistusi ilmneb; olud halvemaks muutuvad).

"Ma lihtsalt ei tule sellega toime" (sest puudub ettevalmistus; kuna ma pole nii vastupidav).

"Mehi (naisi) ei või usaldada.

"Arvan, et inimeste lahkus on vaid mask" (ja tegelikult räägivad nad mind igal võimalusel mõnuga taga).

"Kas sel asjal on ikka mõtet" (vahest tuleks siiski mingi teise asjaga katsetada).

"Kardan, et naabrid (vanemad, abikaasa, sõbrad) ei kiida seda heaks.

Tegelikult ei kiida just oma kõhklev või laisk meel seda (santsi) heaks.

"Üritan veel, kuid ei usu, et see õnnestub" (sest mul ju veab alati viltu).

Eitamisharjumus alandab toonust

Ebakindlus, kadedus, kahtlustamine, halbade ennete lugemine ja fatalistlik pessimism toovad kõik kaasa negatiivseid emotsioone ja alandavad toonust. Juba ainuüksi sääraseid mõttekonstruktsioonid nagu "Ma ei..." "Mul ei..." "Nad ei..." "Kuidagi ei..." "Vaevalt et..." tingivad psüühika nähtamatuid siseseoseid pidi teovõimetu eluhoiaku, mis ühtaegu lubab vältida suuremaid pingutusi, vabaneda vastutuskooormast ja süüdistada kõigis ebaõnnestumistes selliseid vääramatuid asjaolusid, millega endal nagu polekski pistmist.

Inimestel on kalduvus muutuda sellisteks, millistena me neid kardame näha. Nii et kui me jätkuvalt kanname teistele üle tundekülmust, kasuahnust või kiusu meie isiku suhtes, on sellel toimumisviisil täiesti reaalne tagajärg. Kaasinimesed hakkavadki meie arvel oma soojade tunnete ja heade kavatsustega kokku hoidma.

Negativism on nakkav. Mingi annus negativismi imbub meie argiellu otsemaid, kui me hakkame oma eneseusaldust ja elujaatavat suhtumist ülaltoodud nuripidiste enesesisendustega kahjustama. Nagu teada, toimub suhtlemisel mingi vastastikune emotsionaalne nakatamine — muuseas ka pessimisti maailmavaatesse. Elujaatavalt asjaliku maailmataju huvides oleks irisevaist pessimistidest soovitatav eemale hoida.

Kuidas optimistlikumat eluhoiakut omandada?

See küsimus võiks meid huvitada ka siis, kui me seda mõnele oma lähikondlasele soovime. Näiteks on väga tähtis, et koolilastel areneks ja püsiks positiivne mõttelaad, mis innustab püüdlikkusele ja tõstab pingekindlust. Enamik negativistlikke tõdemusi annaks ümber panna konstruktiivsemasse, elujatavasse sõnastusse.

Mõned näited:

"Ma ei saa sellega hakkama." — "Üritan hakkama saada, kuigi ülesanne on raske.

"Ühtki naist ei saa usaldada. — "Ega iga naiste juttu ometi tõena saa võtta.

"Vaevalt et see korda läheb. — "Miks ei võiks see seekord õnnestuda.

"Mis siis, kui ma jälle mõne vea teen." — "Üks viga ei tähenda midagi. Tibusid loetakse sügisel."

Rahvatarkus kannab kujundlikus vormis edasi inimeste eluhoiakuid. Mitmedki eesti kõnekäänud või käibefraasid näivad selgelt tõestavat passiivse, ettevaatliku elunägemuse laia kandepinda: "Parem karta kui kahetseda" "Ilu ei panda padaje" "Olevik hall, tulevik tume" jne. Olude või kaasinimeste kahjulikule sisendavale mõjule tuleks vastu seista. Juhul kui tabad enese mingit negativistlikku käibefraasi meenutamast, võiksid kohe meelde tuletada ühe sisult vastandliku aforismi või käibetõe.

Näiteks:

"Parem karta kui kahetseda." — "Julge hundi rind on rasvane.

"Tasa sõuad, kaugele jõuad." — "Kes ees, see mees."

"Pill tuleb pika ilu peale. — "Ah, kui juba mürgel, siis mürgel lõpuni!"

Oma rolli täitja, oma teed kulgeja ei peaks aega raiskama kurvameelsetele kujutlustele ja sisekõhklustele, koor-mama end kahtluste ja enesesüüdistustega. Kogu see ballast

tuleks kindlameelse mõtlemise ja otsustavalt tegutsemisega kõrvale lükata. Maaülm annab teed mehele, kes teab, kuhu ta läheb!

Rõõmsameelsele eluhoiakule võiks teed rajada sel teel, et püüame oma negativismist kuidagi nalja saada. Proovigem tehnikat "Kao minema!" Iga kord, kui sind jälle valdab mingi negativistlik mõte, k  r  ta kohe kurjalt: "Jälle sina? Kao minema!" Võid kindluse mõttes ka ähvardavalt   miseda, kulmu kortsutada või käega t  rjuva liigutuse teha. K  rvalseisjaile võiks see talitusviis ehk veider n  ida, ent just koomikamoment v  tabki negativismilt pinna jalge alt.

Kuidas rajada optimismi kaitsevalli?

Professor Ernst Otto leiab, et iseeneslikult meid takistama tõusvate negatiivsete hinnangute ja prognooside voolule tuleks s i h i t e a d l i k u l t vastu seada positiivse eluhoiaiku kaitsevall. Iseäranis suurt abi tõotab terane pilk, mis   parduvas ka midagi positiivset märkab:

"Näe, jälle vedas viltu." — "Noh, üks õppetund jälle juures. Edaspidi tuleks..."

Oluline on endale tunnistada, et negatiivne eluhoiak pole mitte kehvade olude ja võimaluste tagajärg, nagu mõnigi arvab, vaid tegelik p    h j u s! Statistika kinnitab, et negativistid kannatavad teistest m  rkisa sagedamini terviserikete käes, jõuavad koolis kehvemini edasi, j   avad sagedamini t   tuks, hälbivad alkoholismi ja kuritegevuse teele. Positiivsest m  ttelaadist kõneldes pole seega fookuses mitte tervisliku eluviisi kampaania, vaid rahvuse elujõud kõige laiemas plaanis. Seda on juba ammu mõistetud nii Jaapanis kui USA-s, miks siis mitte tunnistada probleemi tähtsust ka meil.

Kui elum  nuseid ja -r  omu l  mmatavast negativismist on jagu saadud, paranevad paljud olukorrad otsekui iseendast — vallanduva algatusvõime, eneseusalduse ja t   innu tõttu.

Lõpuks mõned teemakohased soovitused ja suunised.

- ♦ Õpi end hindama ja austama just sellisena, nagu oled.
- ♦ Oska leida rõõmu mitte üksnes sellest, mida oled saavutanud, vaid ka oma tunnetest ja mõtetest, fantaasiast, mälestustest ja mis tahes kordaläinud eneseväljenduse viisidest.
- ♦ Lõpeta pidev muretsemine oma tervise ja tuleviku pärast — just nii hoolitsedki parimal viisil mõlema eest.
- ♦ Oska hinnata seda, mis sul on, tundmata kadedust selle pärast, mida valdavad teised.
- ♦ Tee otsustav lõpp oma eksimuste ja luhtumiste lõputule "mäletsemisele"
- ♦ Mõtesta lahti raskuste ja kannatuste edasiviiv tähendus elus.
- ♦ Arenda endas võimet olla optimist mitte lapsikute lootuste, vaid oma kustumatu elurõõmu poolest.
- ♦ Harjuta end pessimistlikke hinnanguid ja prognoose asendama eluterve eneseirooniaga. Näide: "Ma ei oska midagi lühidalt ära öelda." — "Mul on anne ka lihtsaist asjust pikk lugu kirjutada." (Just nagu raamatu autorilgi tavaks.)
- ♦ Leia rahuldust ja rõõmu ka oma väikestest edusammudest.

Eesmärk määrab arengu

Enamik meist tohterdab end aastas paaril korral mingist haigusest terveks, valmistub sügisel talvekülmade tulekuks ja teeb kevadel korteris suurpuhastust. Seevastu hingemurede ravi, eluprobleemide lahendamise ettevalmistus või oma hoiakute, harjumuste ja eelarvamuste suurpuhastus pole meile kaugeltki omane. Mõnigi eelistab elada teiste poolt koostatud stsenaariumi järgi, söandamata ise ärksalt oma elu ja edu planeerida. Oskus elus õigesti eesmärgi seada määrab aga paljuski ka nende täitumise.

Arengupsühholoogia soovitab ettepoole vaadata ja valmistuda sääraseks kriisiperioodideks nagu seda on näiteks koolitee lõpetamine ja isakodunt lahkumine, nelja- ja viie-

kümnneste meeste ja üleminekuaastais naiste iseloomulikud kriisid. Selles vallas avaldatud eneseabi käsiraamatute pealkirjad kõnelevad ise enda eest: "Elu algab 40-selt" "Ole 60-selt tippvormis!" jne. Esmatähtis on osata end mingiks ajavahemikuks vajalikule häälestada. Just nagu tundlik muusikariist võib inimenegi elumurede, tööpinge või isikliku mugavuse tõttu häälest ära minna. Sellest annab tunnistust kohanemisvõime langus, tüdimustunne, innustavate sihtide ja kesksete eluväärtuste ähmastumine. Üheks enesehäälestamise valdkonnaks peaks saama ka oma kesksete eesmärkide korduv püstitamine ning übermõtestamine koos eemärgile viivate abinõude jätkuva otsinguga.

Häälestumine algab eesmärkide seadmisest. 30-ndate aastate menuri "Teguvõimas isik" autor Dick Carson ja 90-ndate enesearendusliku videokursuse "Phoenix" autor Brian Tracy on mõlemad seda meelt, et enamik inimesi ei saavuta kunagi oma võimete täit arengut ja sellega kaasnevat majanduslikku õitsengut, kuulsust ja õnne. Mis neid tagasi hoiab? Eelkõige see, et nad "unustavad" endale elus selged ja innustavad sihid seadmata. Vähemalt kord aastas — uue aasta või oma sünnipäeva lähenedes — tasuks igaühel paar tundi võtta oma lähedaste ja kaugete elueesmärkide revideerimiseks. Neil aegadel tunnevadki inimesed end tihti üksildasena ning püüavad sisimas leida selgust millegi olulise muutmiseks oma elus. Küsime endalt, kas meil on mingi suur ja selge siht elus, mis korrastaks ja väärtustaks igapäevase sebumise. Juhul kui see puudub, on liiga ähmane või me ei suuda selle järgimisel järjekindlad olla, tuleks endale tunnistada, et meie psüühika on eesmärkidele pühendumisel "häälest ära"

Eesmärgikindlus lubab meil olla ise oma elu peremees, veel enam — ka teisi juhtida. Andke inimestele innustav eesmärk ja nad järgnevad kuulekalt teie kutsele, märkis üks filosoof. Enesejuhtimine algab oma töö- või õppeaja kindlakäelisemast kavandamisest, nii et iga tegu ja toiming püüdluks selgele eesmärgile. Esimeseks sammuks sel teel peaks niisiis saama selgete sihtide seadmine oma elutegevuse kõigil

põhilistel aladel. See pole nii endastmõistetav ja kerge, kui eslotsa paistab.

Eesmärkide aset täidab tihti argiaskeldustes olek. Kui küsida 40-ndais riigiametnikult, tööliselt või ettevõtjalt, mis on ta eesmärgid näiteks ainelise heaolu kindlustamisel, pereelus või enesearendamisel, on igaüks valmis kostma, et nendeks eesmärkideks on raha teenimine, laste kasvatamine ja erialaasjadega kursis olek. Argipäevaste ametikohustuste ja pereliikme rolli täitmine ongi paljudel ainsaks keskseks eesmärgiks, mille kõrval muidugi võib ka mõne tähtajalise sihi seada — keelekursus läbida, autoraha koguda jne. Enamik täisealisi näib pidavat suuremate, kaugemate või enesearendut suunavate sihtide seadmist endale tülikaks: elu esitab nende meelest niigi oma nõuded ja piirangud ning näitab, kuhu püüelda. Selles arvamuses tasub siiski kahelda.

Elunõue tuleb tihtilugu sundusena midagi teha või saavutada, kusjuures see ei tarvitse kaugeltki alati kasvada priitahtlikult soovitud ja oma väärtusarusaamadega kooskõlas olevaks sihiks. Ühelt poolt elu tõepoolest otse kohustab muutuva seadusandlusega kursis olema, tühjeneva autoaku välja vahetama või oma bronhiiti ravima. Samas näeme kogu aeg, kuidas paljud inimesed elu väljakutsetele vastamisel viivitavad. Palju aega, energiat, lootusi ja jõupingutusi läheb tühja seeläbi, et inimesed ei mõtesta lahti oma tööde ja jõupingutuste tähendust ning ei raja nendest oma tulevaste saavutuste sillapead. Erilise selgusega hakkab see silma koolis. Õpilased, aga ka tudengid, on sunnitud tuupima aastate kaupa valemeid ja fakte, mis neid põrmugi ei huvita. Et õppetöö on koolis puudulikult eesmärgistatud (omaalgatusliku sihiseadmise mõttes), pole imestada, et pärast lõputunnistuse saamist ununeb omandatust juba mõne aastaga 90 %.

Eesmärk tiivustab arenema. Teadvustatud eesmärgi puudumise seisund lubab midagi kuidagi ära teha, ilma et see meid seesmiselt rikastaks ja rõõmu annaks. Me teame äraspidist juhtlauset: eesmärk pühendab abinõu. Ent eesmärk pühendab ka isiksuse arengu! Paraku ei anna elust

enesest kuidagi välja lugeda selgeid orientiire ja vihjeid sää-
raste eesmärkide saavutamiseks, mis on seotud meie eetika,
elutarkuse, usu, inimsuhete jt. peenekoelisemate aladega.
Mitte ükski kool, ainuski töökoht, mingi usukogudus, era-
kond või tutvusring ei saa meile seada meie tervise, harituse,
meelerahu, abieluõnne, armastuse ja usukindlusega seotud
eesmärke. Mis hoopiski ei tähenda, et sääraseid eesmärke ei
tohiks või ei tuleks endale elus seada!

Niisiis kujutab psühholoogiliselt asjatundlik, siiras ja
tõsine eesmärgi püstitamine endast enesearengu, aga ka
seatud sihtide saavutamise seisukohalt otse asendamatult
olulist protsessi. Mingemgi just siit edasi asjakohase küsimu-
sega: kuidas püstitada eesmärke nii, et need meid tugeva-
maks teeksid ja võimaldaksid ihaldatut elus kätte võita?

Kes meist poleks aeg-ajalt võtnud nõuks millegi edasivii-
vaga algust teha — tõusta hommikuti veerand tundi varem ja
võimelda; õppida iga päev 10 uut võõrkeelset sõna; loobuda
suitsust või magusast jne. Mitmel korral aastas võib säärase
kaunite sihtide seadmine leida tee ka kalendermärkmikku.
Paraku ei vii ülla eesmärgi kirjanek, sellest rääkimine või
unistamine meid kuigivõrd tulemustele lähemale. Miks see nii
on? Aga seepärast, et tegevuste eesmärgistamise asemel
oleme end lihtsalt petnud, maha rahustanud järjekordse
tühja lubadusega end parandada.

Kuidas saada targemaks eesmärgiseadjaks? Eesmärkide
õige püstitamise psühholoogilise tarkuse võiks kokku võtta
järgmistes põhimõtetes.

♦ *Sea endale kõigis olulistes elu valdkondades üks selge
eluline eesmärk.* Mõnikord on see seotud millegi saavutami-
sega, teisel puhul soovimatu vältimisega, vahel ka lihtsalt
kättevõidetud taseme hoidmisega. Võta endale just sel määral
eesmärke, kui neid tõesti jaksad saavutada. Näiteks:

tervishoid — iga päev 1 tund kehalist aktiivsust: jooksu,
jalutamist, ujumist, võimlemist vms. Pole realistlik seada
eesmärgiks mitte iialgi enam haigestuda, ent igaühe võimuses
on haigestumise tõenäosust vähendada;

enesearendamine — saada lahti suitsetamisest või mõnest muust halvast harjumusest;

edasiõppimine — omandada kevadeks soome kõnekeel sellel tasemel, et üksi naabermaal hakkama saada;

inimsuhted — taastada head suhted sugulastega;

pereelu — leida abikaasaga üksmeel rahaasjus ja laste kasvatamisel;

aineline heaolu — otsida lisateenistust selleks, et 5 aastaga osta korter või ehitada maja;

ametialane karjäär — rajada 2 aasta jooksul 4—5 alluvaga oma firma;

loominguline eneseteostus — valmistada erialase uuringu alusel ette pikem publikatsioon.

♦ *Valluta kõrgused etapphaaval. Jaota suuremad eesmärgid säärasteks lähema aja ettevõtmisteks, mille täitmist saad järjepidevalt kontrollida. Oletagem, et kavatsed omandada väikefirma bilansivõimelisele raamatupidajale vajalikud kutseoskused. Koolitusfirma pakub selleks 1,5 kuud kestva õhtukursuse. Selle lõpul võid enesetäiendamiseks õppida selgeks "Raama" "Eeva" vm. tuntud raamatupidamisprogrammi, et aasta-paari pärast praktiliste kogemuste lisandudes finantsanalüüsi kursus läbi käia ja sealt edasi juba audiitorkontrolli alal väljaõpet nõutada.* **Praktiline oleks mingiks ajaks — kuuks, kvartaliks või aastaks — pühendada kõik jõud ühes suunas edasiliikumisele.** Tänapäeval on raske teha tööl karjääri, ilma et eriala- ja ametiõppele tähelepanu pöörataks. Kui aga näiteks tervis streigib, pole häbeneda midagi — enesearendamine peab end seadma vastavusse enesetervendamise eesmärkidega. Elus on perioode, kus kõik tuleb allutada raha teenimisele (halb, kui need liiga pikaks kujunevad, mõnedel kogu eluks).

♦ *Ära varja enda eest tulevasi raskusi ja takistusi, vaid püüa mõelda välja neid ületavad abinõud. Elus märkab paraku tihti vastupidist: eesseisvaist probleemidest püütakse kergekäeliselt seatud eesmärkidega justkui üle libiseda. Seda on näha ka poliitikas. Enne järjekordseid valimisi võistlevad*

erakonnad selle üleslugemises, mida kõike tuleks *saavutada, suurendada ja tõsta*, ent täiesti hämaraks jääb, kuidas seda kõike suuta. Enamik meie eluviisi ümberkujundamise ja enese paremaks muutmise tänaseid eesmäärke pole üldsegi mitte uued, oleme ikka-jälle neist mölgutanud just nagu Eric Berne tuntud enese maharahustamise mängus KÜLL TAHAKS ENNAST PARANDADA. Mingi pahe (napsitamise, laisklemise jne.) käes kannatav isik veenab iga nädal iseend ja lähikondlasi selles, kui siiralt ta end tegelikult sooviks parandada. Aga juba esimene tagasilöökk sunnib asjale käega lööma, kusjuures seda võib nüüd teha süümepiinadeta: kõik ju nägid, et tal oli tõepoolest plaanis end parandada. Takistuste alateadlik kasutuselevõtt, selleks et kõik arendamisele määratu' endist viisi jätta, on sage enesepettus nii õppimisel, karjääri kujundamisel, dieedi pidamisel kui ka peresuhete klaarimisel.

"Ja mina veel uskusin sind," kurdab kõnealust mängu mängiv proua oma mehele tolle esimesel üleastumisel — näiteks mingist antud lubadusest taganemisel. Pettumusest saab siin, nagu mis tahes teise eesmärgi puhul, ettekääne, et kergema vastupanu teed minna.

Mida kaalukam eesmärk, seda enam kipub see allutama kogu ülejäänud elu, tekitades probleeme ja pingeid inimsuhetes, pere eelarves jne.

Niisiis anna endale aru, et majaostuks raha teenimisel:

— viid end pikaks ajaks stressi;

— pead tööd ja teenistust otsima mitte selle järgi, mis meeldib, vaid mis sisse toob;

— riskantseid loomingulisi eksperimente ei saa enam endale lubada;

— mööbli uuendamise mõttest loobudes hakkad varsti abikaasa nurinat kuulma;

— jätad endast oma pisut pillavale tütrele veel suurema koonerdaja mulje kui seni jne.

Sisehaiguste arstid kinnitavad, et eesti mees ei anna endale praegusel ajal armu, kui valida on varandusliku jõukuse ja tervise vahel. Kauget tähte püüdes oleks siiski mõist-

lik kaaluda, kuidas pinget alla võtta, mil viisil kodurahu hoida, kuidas annaks korterit ka ilma suurema remondi ja luksusmööblita kenamaks muuta jne.

♦ *Mõtte läbi, kuivõrd ühes valdkonnas seatud eesmärk sunnib hea seisma ka teise eesmärgi saavutamise eest mingis teises asjas.* Elus kõige enam edu võitnud inimestel näib see olevat korda läinud — neile jagub nii jõukust ja au kui ka hingerahu ja seesmist tasakaalu. Tehes head teistele, teeme seda tingimata ka iseendale, kinnitab karmajooga, võimete psühholoogia aga väidab, et mis tahes ühel elualal mängu pandud sihikindlus, keskendumisvõime ja leidlikkus tagavad arengu seaduspärasuse tõttu suure tõenäosusega suurema edu ka teistel aladel. Siit üks lihtne enesearenduse suunis.

Võta endale eesmärgiks mingi aja, näiteks ühe päeva või nädala jooksul saavutada edu 4—5 omaduse lõikes, mida endas soovid arendada. Oletame, et nende omaduste hulgas on *sihikindlus, korralikkus, otsekohesus, julgus ja... rõõmsameelsus*. Kui sa paari nädala jooksul nende omaduste lõikes ausa enesehinnangu annad (1 — väga halb... 5 — suurepärase), saab säärane arendav punktide kogumine edasiviivaks harjumuseks.

nädalapäevad	omadused				
	sihi-kindel	korralik	otse-kohene	julge	rõõmsameelne
esmaspäev					
teisipäev					
kolmapäev					
neljapäev					
reede					
laupäev					
pühapäev					

Taipad peatselt, et oled palju suuremas ulatuses omaenda peremees, kui seni tavatsesid arvata. Oma kordaminekuid ja nõrkushetki analüüsid märkad, kuivõrd meie meel on aldis end teistest inimestest, ilmaoludest, käsiloleva tegevuse

laabumisest, saabuvaist uudistest ja paljustki muust mõjutada laskma. Mõnedki asjad on meile põhilisele keskendumisel abiks, rida teisi aga justkui valvel, et meid seatud sihist eemal hoida. Näiteks laseme end reipa ja rõõmsameelse tuju hoidmisel alatasa kahjustada mõnest mossis inimesest, kellegi hoolimatust sõnast, meenunud piinlikust vahejuhtumist jne. Samas on terve rida päeval toimuvat õige nurga alt vaadates, s. t. objektiivselt vaagides, kui mitte just rõõmustav, siis rahustav, lõbustav, üllatav ja avastuslik.

Hingeteaduse keeles pole mingi suure ja kauge eesmärgi saavutamisel esmavajalik mitte raha, tutvused, aeg või kogemused, vaid ennemini visadus, mis aitab seda raha teenida, seltsiv loomus ja suhtlemisoskus, mis lubab uusi tutvusi luua, aega säästev päevakava ning õpivalmis meel, mis ka äpardumistest oskab õppetunde võtta.

Üks probleem korraga

M. Twain näitab oma paroodilises rüütliromaanis "Jänki kuningas Arthuri õukonnas" kaasaegse ameeriklase mäekõrgust üleolekut keskaja dogmaatilisest vaimulaadist. Vapper jänki lahendab kõik keerukad olukorrad ning ületab kümned varitsevad ohud mängleva kergusega seetõttu, et tal on abiks deviis *üks probleem korraga*.

Igaühel pole ulmeromaani kangelse tormakust alati käepärast. Paljud inimesed satuvad elus segadusse, kaotavad pea ja sisendavad endasse ärevust ja hirmu, püüdes tegelda võimalikult mitme asjaga korraga. Säärase killustava töötava põhjust ja toimet enamasti ei teadvustata. Kõige korraga kaelast saamise ponnistus tuleneb seesmisest ebakindlusest selle ees, et nõnda palju asju tuleb korda seada, ent ka kartusest oma laiskuse, aegluse või saamatuse pärast. Alateadlik programmeeritus mitme asja üheaegsele ettevõtmisele püüab jännijäämise ohtu kõrvaldada meeleheitliku ponnistusega

kõik hoobilt ära teha. Mitme asja korrapealt lahendamise ebarealistlik püüd tuleneb vahel sellestki, et oleme harjunud vääralt ette kujutama oma vastutustunnet teiste ja iseenda ees. Taas toimib kompensatoorne enesepettuse printsiip: millegi kohusetruu kordaseadmise asemel piiname end mõttega oma koormavaist kohustustest. Näiteks vanemad tunnevad kõrgenenud vastutust laste, ülemused alluvate, õpetajad õpilaste, müügimehed firma ees jne. Nii näemegi oma tööde ja toimingute maailma kõverpeeglis. Igast suunast näivad meile peale tungivat lõpetamata tööd, rusuvad kohustused, lähenevad tähtjad, antud lubadused, esitatud nõuded. Tagajärjeks on tihti närviminek, keskendumisvõime nõrgenemine, teravnev ohutunne, kurnatus ja käegalöömine kõigele.

Eri tegevusaladel kujuneb samaaegne mitme asjaga mõtteline või reaalne tegelemine veidi erinevail põhjustel. Õpilastel kujundab koolitöö tegemist saatva raadio kuulamise harjumuse arusaam, nagu oleks koolitükkide tegemine tüütult üksluine tegevus, mis otse sunnib end millegi meeli köitvaga lohutama. Me viime end ise segadusse ka siis, kui püüame ühel ajal või liiga lühikese ajavahemiku jooksul mitu tähtsat asja läbi arutada või kõik pakilised otsused vastu võtta. Ametikohal takistab säärane nõupidamistava oluliste asjade selgeksrääkimist ning edasiviivate otsuste vastuvõttu. Juhul kui koosolek takerdub probleemide kuhjumise taha, tuleks kohe võtta vastu üks järsk otsus — lükata kõik küsimused peale ühe edasi ning pühenduda vaid selle analüüsile.

Mitme asjaga korraga rakkes olek annab illusiooni sellest, et täidame vastutusrikast rolli või oleme ennastsalgavalt püüdlid. Peale selle võimaldab säärane talitusviis end kehvade tulemuste korral kohe välja vabandada: mida ma võikingi suuta ja saavutada, kui kõik asjad tahavad korraga tegemist.

Hoidumine üksnes ühe probleemi, tööotsa või keske rolli koormast võib olla tingitud ka ohtlikult piiravate olude meelevalda sattumise hirmust. Ent ka närvilised koolipreilid, töö-

narkomaanidest noored firmajuhid või üha ilmsema läbipõlemissündroomiga vanad riigiametnikud järgivad kangekaelselt põhimõtet olla ikka hõivatud paljude probleemidega.

Üheleainsale probleemile pühendumine looks meeles selguse, mis võimaldaks eristada olulise vähetähtsast ning vabaneda ärevusest ja hirmust.

Harjumust ei kujunda üleöö. Ühele probleemile pühendumise põhimõtet annab omandada igapäevaste tegemiste raames.

♦ Juhul kui märkad, et hüpled oma mõtetega eri teemade ja probleemide vahel, kavandad lühikesele ajavahemikule ülemäärase hulga ettevõtmisi või asud toidulauas jutukat lugema, ütle endale STOPP ja mõtle järele, miks sa nõnda talitad. Püüa selgusele jõuda,

— millised vastakad soovid sinus pead on tõstnud,

— mida sa kardad,

— millist nõrkust või puudust püüad maha salata või korvata,

— missugust hüve või kasu loodad saavutada.

♦ Alusta iga uut päeva sellega, et aseta oma ettevõtmised kindlasse hierarhiasse, nõnda et iga olulise asja tarbeks oleks eraldatud kindlad ajaraamid, mida ükski teine segav küsimus või mure ei tohi lõhkuda. Algkooliõpilaste kohustusliku päevaplaani muudab just see vastumeelseks, et tegemist on pealesurutud programmiga. Enese drillimise katsele vastu hakates ähmastub paraku ka enesedistsipliini tähtsus. Kui me täisealisena ise oma päevakava paika paneme, pole see mõistagi enam väliste autoriteetidele allajäämine, vaid tegus enesekasvatus.

♦ Kujuta kõiki oma eelseisvaid toiminguid ritta paigutatud liivakelladena. Esimene kell asub kõige lähemal ja jätab oma suurusega kõik järgnevad, imeväikseks pisenevad liivakellad varju. Kõik kellad peale esimese on ooteasendis — liiv lebab neis põhjas. Üksnes esimese, lähima liivakella ülemises osas helendab vastu kollakas liiv, mis siriseb aeglaselt, aeglaselt läbi kella peene keskosa alumisse poolde.

♦ Meenuta mõnd juhtumit, kus keegi on edu saavutanud mitte kärsitu tormakuse, vaid visa järjekindlusega.

♦ Loe läbi järgnev haikumeister Issa kolmikvärss ja mõtle pisut selle sisu üle:

Roni, tigu,

Fudži mäele —

aga aeglaselt, aeglaselt.

Otsustav haare

XX sajandi Euroopa kangema poole esindajaid kimbutab sotsiaalsühhiaatrite kinnitusel iseäralik samasuskriis oma meherolli ähmasuse tõttu. Miljonid mehed püüavad seda vaistlikult ületada kompensatoorse kiindumusega näiteks spordiellu ja autondusse.

Aastasadu sõjanduse ja jahindusega hõivatud meestel pole tänapäeva järjest feminiinsemaks muutuvast tsivilisatsioonis enam piisaval määral kindlameelsust kasvatavaid mehisuse õppetunde. Meheliku otsustavuse edendamiseks poleks aga tegelikult tarvis ei sissiliikumist algatada ega ulukijahti harrastada. Piisab sellest, kui argielu probleemolukordi otsusekindlamalt käsitleda.

Tuntud vene teatrimees Stanislavski kirjeldab oma teoses "Näitleja töö iseenesega" kujukalt, kuidas suhtlemisel tuleb partner võtta oma püsiva tähelepanu ja kontakti hoidmisega *buldogihaardesse*. Bulldogi lõuad hoiavad saaki raudselt kinni — mida enam see rabeleb ja lahti püüab pääseda, seda tugevamaks peni haare läheb. Kindlat haaret läheb elus vaja tegelikult seda enam, mida tõsisema ülesandega on tegu. Mõni isik kasutabki seda põhimõtet vaistlikult alatasa. Kui kergeid ja keskmiselt keerukaid probleeme ning ülesandeid võib "haarata" ka lõdva käe ning tähelepanuga, siis suuremat vastutust eeldav või kõrget tasu töötav väljakutse sunnib jõuvarud koondama ja olukorra kontrolli alla võtma. See on tihedalt seotud ka oma võimete ja võimaluste kasutamisega.

Probleemide hoidmine "lõdvas haardes" ja kestev tegelemine tühja-tähjaga röövib valmisoleku tarbe korral kõike mängupanevalt jõudu pingutada. Automootorile on teatavasti kasuks, kui seda teatud aja tagant kümme-kolm minutit kõrgeil tuuridel töötada lasta. Linnasõitude pidev 50 km/h saastab ajapikku mootori töösilindrid kütuse puudulikkusest tekkinud kahjulike jääkollustega. Seepärast tulebki paaril korral kuus autoga asulatevahelisel magistraalteel maksimaalkiirust arendada. Samal kombel peame ka oma vaimu vahel täie pingega koormama, hoides samas olukorra kindlalt oma haardes.

"Otsustava haarde" põhimõte kujutab mingi rolli, ülesande või kohustuse kindlameelset omaksvõttu, julgust tegutseda ning valmidust minna tarbe korral ka riskile. Otsustava tegutsemise põhimõte eelistab paigaltammumisele kas või pikaldast edenemist. Isegi kui teeme väära järelduse, lange-tame vale otsuse või võtame ebaõige suuna, on edasisel teel seda võimalik korrigeerida. Köhklematu edasiminekuks aitab vältida nurkasuruvaid olukordi.

Inimesed üldiselt ei tea, millised on nende võimete mängupanemata varud. Ekstreemolukorras harilikult selgub, et need on ettearvatust palju suuremad. Ent milleks oodata näiteks loodusõnnetusi või teisi erakordseid olukordi, kui loomuomasele vaprusel, riskivalmidusele ja otsustavusele võib ka igapäevases elus rakendust leida.

Vanade zen-meistrite nõuandeist lähtudes võiksime keskenduda käsilolevale: kui töötad, siis tööta, kui puhkad — puhka, kui andud patukahetsusele, kahetse patte, kui asud oma elu üle järele mõtlema, siis mõtle tõesti järele. Oluline on midagi tehes keskenduda nimelt sellele. Otsustavat tegutsemist toetab see, kui me tegevusse süüvimise nimel jätame kõrvale tarbetud arutlused, kahtlused, niigi selge ülerääkimise või oma rollist, kohusest, huvidest ja võimalikust kasust mõtlemise.

Maxwell Maltz annab oma raamatus "Psühhoküberneetika" nõu lubada endale ärevust tunda mingi otsustava sammu

ettevalmistamise ajal, ent mitte enam vahetu tegevuse vältel. Sel ajal, kui oled ruletis mingile numbrile panust asetamas, võid lubada enesele kõhklusi ja ebalust, ent kui ratas juba keerlema on lükatud, jää absoluutselt rahulikuks, sest sinust ei sõltu enam midagi, pabistamiseks pole enam põhjust — tulgu mis tuleb. Eksami eelõhtu, hambaarsti ooteruum, 10 minutit enne lennuki õhkutõusu — kõigil neil kordadel on närvitsemine midagi loomulikku. Ent kui tõmmatud piletile vastust koostad või lennuk kiiresti kõrgust võtab, peaksid jääma täiesti rahulikuks — oma ürituses kahtlemine ja kaalutlemine ei annaks enam kõige vähematki.

Ebaleva otsustavusega seotud rahutus, mure ja ettehool kujutavad endast katset algatus pooleli jätta, sellest välja libiseda. Juhul kui seda mõistad, võid meelekindlamalt käsil-olevasse tegevusse sukelduda. See põhimõte näib kehtivat ka ettevõtluses. Firmajuht, kes pärast sõlmitud lepingut, panustatud raha või algatatud projekti suudab oma kire ja mure eesseisva suhtes ületada, tunneb end peagi värskemini, magab paremini, töötab tõhusamini ning märkab peatselt, et äriasjad tema firmas lähevad ülesmäge.

Risk

Inimese võime end maksma panna ja karjääri teha, sõpru leida ja armastada, ärisse investeerida ja elust mõnu tunda sõltub üpris paljuski tema valmisolekust riskeerida ja tundmatule vastu astuda. Riski aluseks on mingi ainelise, moraalse või vaimse panuse kaalulepanek — teadlik või vaistlik otsus, poolautomaatne valik ja käitumisvalmidus.

Riskantse sammu astumine ei tundu kuigi mugav ja seetõttu eelistavad paljud pakilise otsuse tegemise vajadust endale mitte tunnistada. See ei taha aga eriti õnnestuda. Väikese riski vältimise hinnaks kujuneb tihti vajadus võtta veel suurem, ohtlikum risk.

Riski piirile minek toob inimloomuses esile omadusi,

millest tavaolukorras selget ettekujutustki ei teki — otsuse-kindlust või argust, elutarkust, isepäisust jne. Muutub ka nii mõnegi iseloomujoone ja käitumisviisi tähendus. Näiteks tuleks ohuolukorras vaprust näha pigem oma hirmutunde ületamises kui kartuse täielikus puudumises. Mõned inimesed näivad lausa vajavat kerget riski, et end mobiliseerida, teisi aga teeb suurenenud ohutaju peaaegu teovõimetuks.

Riskihirmust ahenenud kohanemisevõime saab takistuseks sotsiaal-majanduslike muutuste ajajärgul. Tuhanded küpsemas eas ametnikud, halvasti tasustatud spetsialistid ja kitsa eriala teadurid virelevad praegu toimetuleku piiril, samal ajal kui kõrge riskivalmiduse ja parema kohanemisevõimega kahekümneviieste enamik näib elavat märksa paremini kui nende eakaaslased 7—8 aastat tagasi.

Mõned arvavad, et riskivalmidus seisneb kutselise mänguri valmisolekus teha kõrge panus tundmatule kaardile. Samal ajal kui tavakodanik tahaks enne suure summa väljakäimist kindlasti mängukaardi serva alla püluda, näib hasartmängija nautivat just selle võimaluse puudumist.

Elamisoskuse seisukohalt on riski raskuspunkt siiski hoopis teisel. Risk väljendub paljuski võimes olla mina ise.

Enamik inimesi kannatab võimetuse käes olla **ehe**. Seda puudust püütakse varjata või ületada mitmel moel — näiteks allaheitliku tagasihoidlikkuse või semuliku suhtlemisviisiga, aga ka bravuursuse ja sõnaohtrusega. See, kes teisi ei usalda, neile ei looda, nende suhtes soojust ja heatahtlikkust ei tunne, kedagi ei armasta ning oma võimeid ei sõanda mängu panna (kartes pettuda nii oma võimeis kui teiste hinnanguis), on selgelt tõestanud, et tal jääb vajaka nii riskivalmidusest kui elamisjulgusest. Riskivalmidus ei seisne üksnes suhtumises. Kui asi oleks vaid hoiakus, poleks ju mingi kunst võtta hommikul tõustes vastu otsus olla terve päev usaldav, avatud, armastav ja hea. Kõik need seisundid eeldavad paraku kahte asja: elamisjulgust ja tarkust toime tulla võimalike pettumustega. Millistega?

Enne riski olemusse süvenemist küsi: mis on siin psüh-

holoogilises mõttes üldse panuseks? Pole kahtlust, et aineliste väärtuste kõrval läheb paljudes elulistes olukordades mängu ka varjatumaid, psüüholoogilisi panuseid. Hingelise valuutana tuleb arvesse palju sellist, mis on seotud inimese isiksuse kui tervikuga.

Tundesiruse ja rahalise panuse riskid on paljuski võrreldavad. Saavutatud eesmärk julgustab, luhtunud katse aga õõnestab eneseusaldust. Kui kedagi usaldades temas pettutud, kahjustab see sinu võimet inimestele loota. Kui keegi sinu siiraste tunnetega manipuleerib, on sul edaspidi juba raskem olla usaldav ja ehe. Niisiis on tundesiruse või armastuse panuse risk sama reaalne kui rahalise panuse oma.

Risk hõlmab psüühilisi protsesse ja struktuure, millest sõltub inimese enesehinnang, võime elust rõõmu tunda, ettevõtlikkus ja loovus. Riskis tuleb arvesse mitu eri strateegiat. Äris näiteks võib toimida minimaalse riskiga, teenides kuidagimoodi toimetulemise raha, ent võib algtada ka suurejoonelise projekti, mille kordaminek töötab miljonilist tulu. Mõne elulise küsimuse puhul on nii riski iseloom kui panuste väärtus selged, teistel kordadel me ei aima seda mehhanismi, mis panuseid tõstes lubab enamale loota, ning riski iseloom jääb ebaselgeks. Mõned näited.

♦ Oled värske ja paljutöotava romantilise suhte lävel, ent sind hoiab tagasi teadmine, et paar tähtsat isikut ei kiidaks seda vahekorda heaks, ja samas tunned ka pelgust uue ja tundmatu ees.

♦ Soovid jõuda ammuoodatud etenduse alguseks Raplast Tallinna, ent selle lootuse ähvardab nurjata uduvihm ja äkki teekattele tekkinud kiilajääd.

♦ Sul on intiimsuhted kellegagi, kes sinult ootab midagi palju enam — abielu. Sa ei sõanda talle tunnistada, et abielu tundub sulle piirav, ja samas ei taha sa ka üksi jääda.

♦ Oled otse raevumas ühe hea tuttava peale, kelle lohakus sind täbarasse olukorda aetas, kusjuures tunnete väljajelamine enam asja ei parandaks, kuid nende mahasurumine ei taha ka kuidagi korda minna.

♦ Võiksid pretendeerida ühele tasuta erialasele kursusele Inglismaal, ent see eeldaks pere- ja äriasjade omapead jätmist tervelt neljaks kuuks ja sa ei suuda kuidagi otsustada.

Mis on toodud juhtumeis ühist? Ennekõike tunne, et ees seisab hüpe tundmatusse, mis võib olla kas ahvatlev, erutav või kohutav.

Riskis on ähmaselt või teravalt, kergelt või painavalt kogetav hirm — kartus pettuda, nii otseses kui ülekantud mõttes rajalt välja sõita: kaotada hea sõber või sõbratar, jääda karmidele oludele alla, riskida oma mugavustega jne. Riskile vastu minek toob kaasa vajaduse (viimaks ometi) otsus langetada, kusjuures püsib teadmine, et nii väära otsuse kui ka pika viivitamise hinnaks on millestki ihaldatust ilmajäämine.

Riskiga toimetuleku teed

Riskipingest võib leevendust saada, kui:

- oma soovist lihtsalt lahti öelda ("viinamarjad on alles hapud"),

- otsusega seni venitada, kuni asjad ise lahenevad (vahel lähevad paraku palju hullemaks),

- oma kartust lihtsalt trotsida või...

- ... seda täie selgusega tunnistada (sellest allpool),

- hämar ja ähvardav olukord endale selgemaks teha (auto pidurdusvõimet kontrollida, intiimpartnerit eri olukorras tundma õppida jne.).

Ameerika psühholoog David Viscott soovib teemakohases raamatus "Risk" alustada riskisituatsiooni sisenemist olukorra uurimisest. Niisiis — sa valmistud oma "Fordiga" libedal teel ja sajus ühest kaubaautost mööda sõitma. Enne manöövrit tasuks jälgida cessõitja juhtimisviisi, hinnata külglibisemise ohtu ja vastutulevate sõidukite kaugust. Samal kombel tuleks enne ühisfirma loomist või kaubatehingu sõlmimist püüda välja selgitada äripartneri usaldatavus, pruugitud auto ostmisel aga uurida mootori kompressiooni ja kere roostet.

Nagu äri- nii ka eraelus kalduvad inimesed eitama riski võtmise tarvilikkust ja märkavad tihti hämmeldunult, et väikese riski tagasilükkamine toob kaasa märksa suurema riski. Kõrgete protsentidega laen tasuks seepärast esimesel võimalusel tagasi maksta, sõitma hakanud rongile tuleks kohe peale karata ja kuristikku ei saa kuidagi kahe kõhkleva hüppega ületada.

Teadlikku riski kipub asendama mõnest häirivast probleemist möödavaatamise taktika. Näiteid võib leida mitmest eri valdkonnast: pakilise äriasja otsustamise võib aina homseks lükata lootuses, et siis on paremad olud ja enam aega, tuikava hamba korral aitab valuvaigisti, mootori tihendirikke korral töötab abi õli sage pealevalamine.

Millega riskid mitte riskides?

Riskipsühholoogiat huvitab küsimus, millega inimene õigupoolest riskib, kui ta ei julge riskida. Asi pole mitte üksnes laiskuses mingi tüütu tegevus ette võtta, vaid ka pelguses endale tõtt tunnistada, mõõnda näiteks tõsiasja, et konkurentsi tõttu tuleks turundusstrateegiat muuta, et tuikav purihammas vajab ravimist või et automootori remont ähvardab mõneks ajaks jalameheks jätta.

Riski tähtsaim etapp on otsus midagi teha või taotleda. Oste tehes võiks appi võtta otsustamismaatriksi, milles arvestatavaid valikuid hinnatakse kindlate kriteeriumide järgi.

võimalikud valikud	otsustamise kriteeriumid					
	vanus	hind	mootor	kere	välimus	ruumikus
"Ford Taunus"	1984 —	—	—	+	+	+
"Mazda" 626	1997 +	—	+	+	+	—
"Lada" 2107	1990 +	—	—	—	—	+
GAZ 968	1983 +	—	—	—	—	—
"Talbot"	1987 —	+	—	—	—	+

Selline maatriks annab vähemalt eneseusaldust tõstva ostu läbikaalumise tunde.

Paljudel juhtudel, näiteks tutvuste sobitamisel, kõnepidamisel või konfliktiolukorras on selleks riskantseks otsuseks tegevuseks häälestumine — seersmine valmisolek toimida mingil kindlal viisil. Mõnedki inimesed ei riski olla teiste suhtes avatud, siirad ja heasoovlikud. Nad on juba ette häälestunud olema reserveeritud, tundekülmalt konventsionaalsed... Miks siis? Nagu eespool osutatud, tekib suhtlemisel oht "jääda miinustesse" — saada teistelt vähem sellist hingelist valuutat nagu sooje tundeid, avameelsust, usaldust, leplikkust, paindlikkust, heasoovlikkust, kui neid ise välja antakse.

Leidub küllalt ka neid, kes üldse ei riski olla ehedalt nemad ise: ohutum näib olevat mängida igasuguseid mängu, teeselda, keerutada, mitte välja näidata oma tõelist palet. Nii võib riski olemuse mittemõistmise ja sellest loobumise hinnaks kujuneda olukord, kus pelglik ise saab elus teistelt palju vähem emotsioone, usaldust ja armastust, kui ta oma välistust, rolli või positsiooni arvestades muidu võinuks saada.

Ajutine loobumine mugavast ja turvalisest

Riski üheks põhireeglits on tarvidus mõneks ajaks loobuda millestki mugavast ja turvalisest. Paljud riskiarad inimesed väidavad, et nad püüavad olla kained ja ettevaatlikud, sisimas aga eelistavad olla lihtsalt mugavad.

Samas võiks iga võidusõitja või mägironija, aga ka mis tahes alal ennastsalgavalt edasirühkiv isik kinnitada, et vapper eneseületamine annab palju enam rõõmu kui ohutu kodus konutamine. Ilma harjumuspärasest mugavusest ilma jäämise riskita elutseks inimkond endiselt kaljukoopas.

Eestis kipub järgneval aastail tõsiseks proovikiviks saama just inimeste ümberhäälestumise vajalikkus, eeldus või nõue, milles on esiplaanil teatav enesemuutmise risk. Püüd end muuta või midagi omandada sunnib panuseks ase-

tama oma kohanemis- ja õpivõime, enesehinnangu ja endaga rahulolu. Kuni ma mingil alal tõsiselt ei püüa ega pinguta, ei või keegi minu võimete kohta teha üldistavaid järeldusi. Püüdlikkust peaks aga tingimata saatma mingisugune edu, vastupidisel juhul kannatab kindlasti enesehinnang.

See on riskivalmidus ja riskis toimeka tegutsemise võimekus omavahel seotud ning sõltuvad ka sellest positiivsest või negatiivsest kogemusest, mida võib saada, tegutsedes riski trotsivalt.

Riskiolukorda sisenemisel aitab psühholoogiline ettevalmistus. Selleks mõned näpunäited.

— *Sea kindel siht.* See innustab, sunnib oma võimeid mobiliseerima.

— *Kujutle kaotuse võimalikkust.* Seda tegemata ei taju sa riski iseloomu.

— *Tunnista probleeme.* Kõik probleemid ei möödu sinust ringiga, ole valmis neid kohtama.

— *Ole realist ja ära vaidlusta tõde.* Ära võta üle jõu käivaid ülesandeid ja ära looda liialt juhusele. D. Viscott kirjutab selles seoses: "Mõned mäed on ületatavad, teised mitte. Sõnad, mis kõlbavad suurepäraselt kõnetoolist mahahõikamiseks, võivad saada sinu viimaseks mälestuseks hauakivil." Eesmärk on ju midagi võita ja võidu vilju maitsta, mitte arutuid sihte seada ja nende nimel kõigest ilma jääda.

— *Hinda ka osalist, isegi tagasihoidlikku edu.* Vastupidisel juhul riskidki just — nagu eespool osutatud — oma enesekindlusega.

— *Ära korva oma negatiivseid tundeid ülikõrge riskiga:* ära võta tarbetut riski masenduse, viha, hirmu, solvumise või süütunde ajal.

— *Ole julge.* Näiteks meenuta Hemingwayd, kelle deviisiks oli: "Elus peab julgema!"

— *Toimi oma piirides.* Õpi tundma neid piire ja tingimusi, mille raames suudad meelegi riskida.

— *Ära ole tormakas.* (Tormakus on muide üks otsusekindluse puudulikkuse ületamise tavavõtteid.)

— *Arvesta tingimuste muutlikkust.* Riski võtmise hetk tuleks valida soodus, autosõidul näiteks tee laiem osa, saju vaibumise aeg jne.

— *Ära kipu teiste eest riskima,* kuid anna neile vahel riski õppetunde. Pea meeles: kui riskid kellegi eest ja äpardud, pead leppima kõigi tekkivate ebameeldivustega. Seepärast püüa oma lastele ja alluvatele õpetada aruka riski põhimõtteid.

— *Ära unusta Murphy seadust:* mõnikord lähevad untsu ka need asjad, mis kuidagi ei tohiks untsu minna.

Kuidas leevendada valiku raskust?

Valiku tegemise risk võib olla üpris koormav. Samas kujundavad paljud elulised valikud kokkuvõttes kogu meie saatuse. Ent nad töötlevad järjepanu ka meie iseloomu: oleme need, kelleks end oma sadade ja tuhandete valikutega oleme loonud.

Valiku teeb koormavaks vajadus midagi ise otsustada ning kartus, et ehk laseme seda tehes viltu. Lubades end aga aina teistel inimestel ja kujunenud asjaoludel ohjata, nõrgeneb paratamatult meie tahtejõud. Suur hulk valikuid saab teoks sel kombel, et me nälpsame hajameelselt ja kergeusklikult selle sõõda, mis "asjaolud" meie jaoks valmis on pannud: lubame end tüüdata lamedate naljadega, laseme end kaasa haarata vaimuvaesesse vestlusse, vaatame tühiseid filme, loobume kaaslaste survele oma üllaist ideedest, loeme mehaaniliselt tobedaid plangureklaame jne. Nõnda kaldume sagedamini, kui arvame, eelistama kitsi kunstile, esoteerikat elutarkusele, kriminulle Hessele, voodis lesimist krapsakale hommikusele ülestõusmisele, kärsitut kähvamist kannatlikule selgitusele, viha ja vimma pidamist sündmuste mõtestamisele, hamburgerit ja kokakoolat talupiimaga müslile jne.

Igakordsete valikute koorma kergendamiseks on kaks viisi. Üks on äsja kirjeldatud "söödaneelamise" taktika: lase asjaoludel enda eest otsustada, toimi oma tungi, instinkti, iha

ajel. Ent leidub ka teine "valikuta valiku" tee. **Sea endale elus mõned põhiprintsiibid, selged eesmärgid, pragmaatilised, eetilised või esteetilised kriteeriumid, mis justkui isendast teevad sinu eest vastava valiku.** Valikuta valik tähendab seda, et sa usaldad end oma "parema mina" ohjata ja toimid just nii, nagu sinu esmatähtsad eesmärgid, vastutustunne ja süüme sulle ette ütlevad. Tundub, otsekui toimiks sinus seesmine teejuht, kelle valiku sa täies rahus otsustad omaks võtta. Kas solvang alla neelata või kätte maksta, kaugemat või lähemat eesmärki eelistada, kasu või au silmas pidada, sammhaaval edeneda või ühele otsustavale hüppele loota — selle kõige otsustamine saab selgete põhimõtete raames palju lihtsamaks.

Ületa liigsed kõhklused

Sihikindel tegutsemine korrastab mõtted selgemaks, tugevdab tahet ja lisab eneseusaldust. Koormavaist kõhklustest kurnatud isiku põhienergia kulub seevastu oma murede ja lootuste üle mõlgutamisele ning seesmise tasakaalu otsingule. Selgete eluliste põhiväärtuste ning innustavate eesmärkide puudumine toob kaasa sihitut askeldamist ja muudab meele ebalevaks. Nii läheb hulk aega lihtsalt sellele, et kesksed eesmärgid, printsiibid, arusaamad, väärtused endale (üha uuesti) selgemaks mõelda.

Oma probleemide sasipuntras kohmitsemisest võib pika-peale saada sedasorti harjumus, mis asendab tulemusliku tegutsemise enesesüüdistuse või olude kirumisega. Ettevõtluses tekib mõistagi aeg-ajalt olukordi, milles jääb vajaka nii selgusest sihtides, mida võimalik taotleda, kui ka kindlusest teatud vahendite valikul. Hämmeldus ja ebakindlus avalduvad selles, et pakilistes probleemolukordades ei suudeta valida aruka edasitegutsemise plaani ja ilmutada enesekindlust.

Otsustusvõimetust ja valikuraskuste vältimist saadab mingi väljavabandus: vaatame, mis tulevik toob, või miks peaksin üleüldse mina antud asja otsustama jne.

Ehkki enamik hääminguid ja meelesegadust põhjustavaid olukordi näivad kerkivat lausa üleöö, on neid valdavalt siiski võimalik ette näha. **Probleemid ja konfliktid annavad enne täie teravusega esiletulekut enesest märku suure hulga signaalidega.**

Me petame end elus alata, hinnates oma loomulikku tarkust, tarmu ja kogemusi piisavaks keerukais olukordades toimetulemiseks, ja oleme üha uuesti sunnitud kogema, kuidas me tiirutame kahtlevate, ennast ja olusid süüdistavate arutluste radu, selle asemel et tegutseda.

Sihitult kohalttiirutava kõhklemisharjumuse väljajuurimiseks tasuks ettevõtjal kaaluda järgmisi põhimõtteid:

1. **Kahanda oma tegevusalal** (tootmises, teeninduses jne.) **segadusse viivaid olukordi.** Kui meil on usaldusväärsed alltöövõtjad, turustajad, tarnijad, pole tarvis kogu aeg pead vaevata nende asemele veel paremate hankimisega. Kui mingi äriidee toob ebakohtadele vaatamata kogu aeg kindla kasumi, pole selle täiustamissoovi pärast vaja nahast välja pugeda. Kui harjumuspärane töökord või tegutsemismeetod toimib, pole mõtet seda alata täiustada. Kui oleme mingi korduva probleemi (varustusmured, töövahendite remont vmt.) lahendamiseks leidnud rahuldava viisi, tuleks seda ilma pikemata ka rakendada.

2. **Hoidu sööstmast uisapäisa segadust toovaisse äriplaanidesse.** Juhul kui mingi uus äriala töötab ühekordselt näiteks 100 000 krooni puhaskasu, tuleb enne sellele suundumist arvestada kokku ka võimalik kaotus, mis on seotud segadusega äriasjus, tööjaotuse ja paikapandud tasustamiskorra muutustega jne. Kui keegi võidab uuele ärialale minekul teistest selgema eeliseid, võib kohe hakata mõtlema nende firmaliikmete võimalikule nurinale, kelle teenimisvõimalused jäävad oluliselt alla, jne.

Olevik kestab vaid viis sekundit

Inimesed kalduvad endale ise muremõtteid ja kartusi juurde tooma lihtsalt sellega, et nad ei oska elada psühholoogilises olevikus. Möödaniku tagakahetsemine või ülemäärased kartused ja kavatsused tuleviku suhtes nürivad meie tähelepanu käesoleva hetke (selle psühholoogiliseks pikkuseks arvatakse olevat umbes 5 sekundit) tajumiseks. Isegi kui me homseks, lähemaks nädalaks või lähemaiks aastaiks plaane teeme, ei peaks need takistama meid olevikku kogeda.

Mingist pahest vabanemisel, tervise kaitsel, raha teenimisel, lähisuhete hoidmisel — kõigil neil aladel võib meid vallata kartus, kas me ikka püsime vormis ka veel aastate pärast. Sellele mõtlemisele ei tasuks aga aega raisata. **Püüa püsida vormis, õppida vajalikku, täita oma rolli just praegu — täna ja homme jälle "täna" jne. jne., ning kõik laabub edaspidi normaalselt.** Elamistarkuse aluseks ongi oskus teha see täna elavaks ja reaalseks — viibida virges psühholoogilises olevikus nüüd ja edaspidi.

Miski ei aita hetkes elamisele enam kaasa kui maailma värvide, lõhnade, vormide, võbeluste ja muutuste tajumine. Lapsed, kunstnikud ja loodusrahvad arvatakse elavat kõige vahetumat elu mitte seetõttu, et nad näevad terasemalt või kuulevad erksamalt, vaid sellepärast, et nad viibivad enam psühholoogilises oleviks. 95 % muremõtteist on ju ikka seotud kuidagi kas möödunu või eesseisvaga. Juhul kui erksalt süüvida just siin ja praegu ilmnevasse, teeme avastuse, et olevikus otsest hädahoitu ei varitse — seda pole karta lähimal viiel sekundil ja järgneval viiel sekundil jne. Nagu imeväel taanduks hulk probleeme, kui vaid oskaksime kinkida täie tähelepanu oma oleviku viiele sekundile!

**KUJUTLUS
TUGEVDAB
TAHET**



Siduv soov ja tugev tahe

Tahet on ikka peetud inimese vabaduse otsustavaks teguriks, tahtevabadust aga isikliku vabaduse võrdkujuks. Paraku segame elus tahtejõu ära tungiva sooviga...

Sedamööda, kuidas me korduvalt oma tahet teostame, võidame endale enam vabadust, tahe ise aga muutub üha tugevamaks. Ent toimib ka vastupidine mehhanism — korduvalt ilmutatud tahtenõrkus avab kergesti tee negatiivseile järeelmõjudele, millest alkoholismi ja narkomaania laadis orjalik sõltuvus on vahest kõige tuntumad.

Tahte kasvatamise kindlaim viis on — seda pidevalt rakendada. Argielu pakub selleks iga päev võimalusi. Tegelikult võib mis tahes tegevuse kujundada tahtejõu treeninguks, kui seda teha teadlikult, mitte üksnes harjumusest või kohusetundest. Sellisel pideval tahteavaldusel pole suurt midagi ühist enese lakkamatu sundimisega teha midagi, mis ei meeldi. Oluline on end taibukalt suunata, mitte toorelt sundida! Tõelise tahte tuumaks on selline jõud, mis otsekui ohjaks isiksuse erinevad elemendid tegusale koostööle, ilma et ta otseselt sekkuks või ühegagi mainituist ise samastuks.

Ent "tahtmise tarkus" pole kõigil ühtviisi arenenud. Paljud satuvad suurte tahteponnistuste aegu mingi tugeva tunde (iha, hirm jne.) või soovi mõju alla. Nüüd ei teosta nad enam oma mina, isiksuse kõrgema tasandi tahet. Tegemist pole siis isiksuse vastakat loomust ühteliitva jõuga, vaid alistumisega

ühele madalama astme teisikminale, tungile, ihale või kapriisile.

Tahet ei tuleks ära segada ka siduvate soovidega midagi saada või saavutada. Mingis mõttes on soov ehk siis saamissoov lausa vastandlik tahtele. Viimase puhul saab keskseks see, et keegi olla, midagi teha või teisi tegema panna soovis on esiplaanil millegi omandamise või valdamise püüd.

Tahtejõu kasvatamise kindlaim viis on, nagu juba öeldud, oma tahteakti sage rakendamine. Selle nimel tasub läbi mõelda järgmised kolm küsimust:

- mida sa tahad teha või saavutada,
- kuidas kavatsed tegutseda,
- mil viisil võidad eesseisvad takistused.

Raskemat laadi pingutuste hakul tasuks endale mõttes öelda: võtan endale voli ja vastutuse seda tõesti TAHTA. **Tahtele on tõhusaks toeks elav kujutus sellest, kuidas sa kindlameelselt midagi läbi teed, korda saadad või saavutad.** Võtame juhtumi, kus sul tuleb kirjaliku töö tarbeks ainekku koguda ning visand artikliks vormistada. *Kujuta mõttes, kuidas sa lappad läbi endal leiduva kirjavara, avastades seal mõndagi vajalikku, hangid raamatukogust lisa, teed innukalt märkmeid, klõbistad kirjutusmasinal või arvutil probleemist inspireeritult kiiresti mõned leheküljed valmis, leiad oma visandit üle lugedes kohe parandamist vajavad kohad, saad kirjatöö tellijaga hea kontakti ja tunned töö lõplikust valmimisest mõnu.* Samal ajal tasuks vältida unistusi ja jutte kõige selle kohta, mida kõike sa kergemeelselt soovid. Tekitame ju sageli ise endale rahulolematust, soovides lapsemeelselt palju sellist, mille järele pole otsest vajadust. **Elus on aga nii, et me saame rohkem seda, mida eeldame või kardame, kui seda, mida soovime.** Seepärast tasuks sõna "soov" teadlikult võtta vabaks sõna "tahe" sünonüümi rollist, mõtestades selle millekski, mis võiks ju ka täituda, ent mille saavutamine ei sõltu sinust ja mida sa seetõttu ei peaks kunagi ülemäära tungivaks kasvada laskma. Veelgi radikaalsem viis oleks sõna "soov" kasutada valdavalt siis, kui sa midagi EI SOOVI! Kiusa-

vaist soovidest aitab vabaks see, kui sa mingi himu tärgates endale kohe ütled:

"Ma ei soovi endale uuemat autot";

"Ma ei soovi töökohta vahetada";

"Ma ei soovi kursust pooleli jätta";

"Ma ei soovi seda vaateakna kasukat";

"Ma ei soovi puhkust Kanaari saartel veeta" jne.

Ja nüüd väike loetelu nendest argielu olukordadest, kus me sihiteadlikult võiksime oma tahet treenida.

Ütle MA TAHAN ning seejärel:

— tee mingi töö erilise põhjalikkusega,

— ole teatud tegevuse sooritamisel võimalikult täpne,

— anna oma tootele laitmatu "kaubanduslik välimus"

— soorita mingi tegevus võimalikult aeglaselt, viivitades,

— tee midagi teoks maksimaalse kiirusega,

— sea endale mingi selge realistlik eesmärk ja vii oma plaan kindlalt ellu.

Lisaks veel mõned soovitused.

— Kui kellelegi tuleks öelda järeleandliku "jah" asemel kindel "ei" ütlegi see välja.

— Tee midagi seltskonnas vastu kõigi ootusi: räägi tavalt valju häälega, naera laginal, väljenda häälekalt oma imestust, muuda järsult jutuainet, raputa maha endale tavaks kujunenud roll jne.

— Juhul kui märkad, et erutud ja takerdud mõttest, et teised ei vaevu sind lõpuni kuulama, harjuta (kõnealuste inimeste juures) mingit pikemat mõttekäiku algusest lõpuni lahti harutama. Sunni teised inimesed teatud kindlaks ajaks enda jutu jälgimisele keskenduma! Märkad, et sinu kindla TAHTE toel saabki see teoks!

— Kui leiad end olulise tööga viivitamise ettekäändeid otsimast, ütle endale kindlalt "ei lähe läbi" ja alusta olulise ülesandega kohe.

— Vabane mingist rumalast harjumusest.

Pinguta pisut rohkem

Spordist on teada, et mõni sentimeeter või sekundisajandik otsustab sageli medali. See tähendab, et keegi võistlejaist suutis otsustavail hetkil veidi rohkem pingutada kui teised. Tegelikult saab samalaadne teoks mitte üksnes atleetide võistlustandril, vaid nii mõnigi kord ka igapäevases elus.

Paljud inimesed on alateadlikult võtnud nõuks olla ja elada sellel keskmisel tasemel, nagu nad arvavad inimeste enamiku elavat — teha tööd ja näha vaeva nagu teised, viilida ja vastutusest mööda hiilida, nagu see on üldiselt tavaks, lüüa üldistele ja ühiskondlikele asjadele enamasti käega, kiruda riiki ja siunata valitsust, nii nagu seda üldiselt tehakse.

Enamasti ei vaevuta ka iseenda "tavalist taset" ületama, sooritades paljudel aladel oma tööd ja toimingud kaugelt väiksema jõudlusega, kui tegelikud oskused ja jõuvarud seda võimaldaksid. Kõike väljapaneva pingutuseta me tegelikult ei teagi, milleni võimed küünivad. Näiteid leiab igast eluvallast. Need, kes esmakordselt paastuda proovivad, ei oska algul aimatagi, kui kergesti nad juba pärast kolmandat päeva oma toitumisrefleksi kontrolli alla saavad. Kes juba paari kilomeetri sõiduks linnas on harjunud takso võtma, märkab jalgsimatkal, et 10—15 kilomeetrit maha käia pole mingi probleem. Juhul kui meil põneva välisreisi või pakilise suurema ostu tarbeks on kiiresti vaja teatud rahasumma kokku saada, märkame järsku, et kindlalt teades, milleks me raha vajame, pole selle hankimine üldsegi mitte ületamatu.

Edu tähtsaks eelduseks on püüd mingil ühel-kahel võtmetähtsal alal pisut enam pingutada — rohkem korda saata, valmis teha, näha, mõista, õppida, avastada, endale hankida või teistele anda, kui see üldiselt tavaks on. Sellise ärksa ja tegusa hoiakuga inimesi tunneb ära sellest, et nad järjekorras seistes midagi loevad, huvireisi ajal giidilt mõne eksklusiivse "haagi" tegemist paluvad, loengu lõpul end lektoriga väitlema seavad, suurt huvi äratanud romaani

autori teisedki teosed lugemiseks võtavad, koolis eksamid ja kirjalikud tööd pisut enne teisi püüavad ära teha, kodulinna ekslevaile võõramaalastele teed näitavad, autoga sõites pöidlaküüdiga reisijad peale võtavad, viimasele bussile hilinedes kõhklematult ise pöidlaküüti asuvad proovima jne. jne.

Asi on selles, et pisut rohkem pingutada pole enamasti kuigi koormav. see ei tõsta oluliselt stressi, ei rõõvi ülemäärast vaba aega jne. Samas annab väike lisapingutus uhkustunde teadmisest, et oled "hallist massist" parem. See on aga ka su loomumomase mugavuse ja laiskuse võitmise kindlaim viis. Tee seepärast pisut enam, kui sult oodatakse, ole veidi täpsem, natuke kohusetruum, kui sinu ametikohal või rollis enamasti ollakse, jaga teistele tunnustust enam, kui teati arvestada, ole pisut sallivam, arvestavam, tähelepanelikum, ning mõne aja pärast annab pingutuse soodne tagasimõju kindlasti tunda sinu ettevõtmiste paremas õnnestumises.

Kujutus on tugevam kui mõte ja soov

Mõte või soov midagi saavutada annab käegakatsutava tulemuse üksnes siis, kui neid toetab ka elav ettekujutus.

Millegi siiras soovimine satub aga tihti vastuollu soovidega kaasnevate kujutlustega, lastes vohaval fantaasial end eksitada, üle mängida ja alla suruda. Soovime näiteks enda meelest olla usinalt õpivalmid, ent talitsematu fantaasia toob silme ette hoopis õdusa ajaviite või jõudeoleku märksa mõnusa seisundi. See on nii magus ja ahvatlev, et lükkamegi tööle asumise edasi ja andume veel veerand tunniks aja surnukslõõmisele — jutlemisele, jutuka lehitsemisele, raadio kuulamisele jne. Või teine näide: püüame olla enesekindlad, ent kujutlusse kerkib vastupandamatult pilt sellest, kuidas seisame kohmetult kõiki meie vigu loendavas seltskonnas, kus mõned inimesed on jäiselt reserveeritud, teised pahurad,

kolmandate näol on pilkav ilme... (See on algaja lektori või õpetaja tüüpiline probleem.) Kujutlus võib luua hinges kiiresti ja jõuliselt nii mugava unelemise kui ka pärssiva sisepinge, hirmu ja ängi seisundeid. Pingeseisund ei lase enam olla vaba ja loomulik. Tahtmatult fikseerub tähelepanu sellele nähtusele, millest soovime vabaneda. Mõeldes oma liigutuse kohmakusele, sunnitud naeratusele, küünte närimisele jne., elavdame ka vastava seisundi kujutluse ning meil on raske pahest vabaneda.

Edu saavutamiseks tuleb viia end seisundisse, kus me sisimas küll midagi soovime, ent võtame tulemuse suhtes leplikult ootevalmis hoiaku: tulgu, mis tuleb, kõik on seaduspäraselt õige ja lubatav. Säärase tasakaalu ja otsusekindluse seisundi loomisele aitavad kaasa kaks eeldust. Esiteks peaksime olema hea füüsilise ja psüühilise lödvestuse seisundis ja teiseks looma endale ereda kujutluspildi soovitud tulemist. Mõned näited. Avalikku esinemist ette valmistades kujuta ette, kuidas hulk inimesi sind suure huviga kuulab, tundes su elavast ja sisukast ettekandest siirast heameelt. Õhusõidu eel kujutle seda, kuidas lainer liugleb kõrgustes ja sina vaimustust tundes all möödalibisevaid kauneid maastikke vaatad. Enne läbirääkimisi vae mõttes, kuidas sa veenvalt ja kindlameelselt oma huve kaitsed.

Püüdetu püüu tugevdamine elava kujutlusega annab efekti nii soovitud käitumismalli omandamisel, mingi hoiaku või harjumuse kujundamisel kui ka negatiivse kõrvalejätmisel. See võte on psühhoteraapias andnud edu ärevuse ravis, kogeluse kõrvaldamisel jt. juhtumeil. Toogem järgnevalt paar kujutlusharjutust, mille otstarve on sügava lõõgastuse seisundi loomine.

Istu mugavas asendis tugitoolis ning kujuta ette mahedat suvepäeva koduaias. Päike paistab, lilled lõhnavad, linnud vidistavad ja sina lubad endale pärast edukat töönädalat mõne tunni mõnusat äraolekut. Vaatled taevarannal ujuvaid pilvi, põõsa kohal hõljuvat liblikat ja naudid sellist omaette olekut, milles pole ühtki mõtet, ainsatki mälestust, mingeid

kaugemaid kavatsusi. Sa lihtsalt oled ja naudid suvise aia täiuslikku ilu.

Ja teine harjutus:

Istu tugitoolis, nõjata kukal peatoele, lase lõug ette rippu ja käed vabalt kahele poole kõrvale ripnema, aja ettesirutatud jalad pisut laiali ja kujuta ette, et oled toolikorjule või pesunöörile kuivama riputatud trikoo. Niiske riide raskus venitab kõik su liikmed mõnusalt ja vastupandamatult välja, tunned end üha enam üle minemas rammestavalt lõtvunud seisundisse. Ole selles olekus mõni minut ja püüa tavaellu pöördudes endaga kaasa võtta selle mõnusa lõõgastusseisundi kogemus.

Vabasta maailm oma soovide vanglast

Üks asi on midagi tõesti vajada, teine — tungivalt soovida. Hoopiski kõik soovid ei põhine arukal vajadusel. Paljud inimesed ei suuda aga kuidagi uskuda, et rõõm ja rahuldus võiks tulla nende ellu teisiti kui läbi täituvate soovide värava. Tundub ju igati loogiline, et mida enam meil on nobedat täitumist leidvaid soove, seda enam leiame elus ka õnne. Selline arusaam juurdub juba varasest east, kui vanemad lapsele hea ülalpidamise eest või lihtsalt meeleheaks nänni ostavad. Peibutav reklaam, kutsuvad poevitriinid, seebiooperite luksuselu ja meediakanalite raugematu tähelepanu karjääri teinud prominentide vastu annavad lapsemeelsetele salasoovidele aina uut kasvuhoogu. Lääne tarbija käitub ka vanemas põlves nagu laps kommipoes — mida kõike ta küll ei himusta! Et õnne täiust nautida, tuleb pälvida nägusate naiste armastus, osta uhke auto, käia moekalt riides, teha karjääri ja saada kuulsaks — oleks hea, kui kõike seda korraga.

Paraku näed juba varasest keskeast peale enamiku linlaste ja maainimeste pilves ilmega nägudel selget rahulolema-

tust. Reibas soovide-kaudu-õnnele-vastu tõttamine näib andvat vaid harva kiiret rahuldust, soovobjektist ilmaoleku frustratsioon aga on midagi argist ja püsivat.

Üheks siduvast saamasoovist lahtisaamise teeks on õppida tundma juba ainuüksi millegi vaatlemisest sedavõrd täiuslikku rahuldust, et pead selle omamist liigseks. Selleks järgmised kaks harjutust.

Sinu laine

Kujutle, et üks valges vahuharjas merelaine kuulub sinule, on jäägitult sinu oma. Jälgi selle laine lähenemist nii kaugelt, kui silm suudab eristada, kuidas ta üles-alla kerkib ja viimast välja pannes lõpuks kaldaliiva vaob või vastu rannakive pritsmeteks paiskub.

Sinu katedraal

Kujuta ette, et linna kauneim katedraal kuulub nimelt sinule, on ehk kogu aeg sinu oma olnud ja saab ka edaspidi sulle kuuluma. Meenuta oma heldust, et sa teistelgi linnakodanikel lased pühakotta siseneda, ja tunne uhkust selle töö ja vaeva pärast, mida oled kõrge hoone ennistamise ja korrashoiuga näinud.

Ennekõike andub inimene soovidele oma **k i i n d u v a p i l g u** kaudu. Hingearste ja psühholooge huvitab üha enam meeleseisundite seotus eluenergia ja psüühilise toonusega. On alust arvata, et maailma uudistav pilk on otsekui kahesuunas kulgeva energia pääsla. Midagi himustav ehk mingisse soovobjekti klammerdunud pilk viib esoteerilise psühholoogia järgi vaatlejast teatud osa eluenergiat ära. (Mõned sensitiivid väidavad koguni nägevat subjektilt soovobjektini viivat kuldset energiakiirt!) Järelikut on otse kahjulik ahne ja himustava pilguga maailma vaadata. Palju õigem oleks lasta maailmal (ja ka meie soovobjektil!) hoopis **m e i d** vaadelda ja selle vaatlemise kaudu meile energiat juurde tuua. Siin näibki peituvat oma ennatlikest (aeg täitumiseks pole veel küps!) või lausa liigseist soovidest vabaks saamise vaata et kõige mugavam võimalus.

Kuidas maailma vaatlemisest ise energiat saada?

Nagu ülal öeldud, peaks meie maailma vaatlev pilk olema vaba siduvast kirest. Teisi inimesi ja asju ei tasuks ihaldada, küll aga tuleks neist h o o l i d a. Idamaa vaimseis õpetusis määratletakse seda elutarga inimese pilku mõistega õige vaateviis ehk õige nägemus. Selle omandamine eeldab toimu- vast selget teadvelolu. Niisiis seda, et sa mitte üksnes ei vaata midagi, vaid samas ka tunnistad, mis sul vaatlemise hetkel meeles on. Juhul kui mingi ihaldusobjekt taas sinu pilku püüab, tunnista endale, et oled oma energiavärava valla unustanud. Kohe seepeale lasse oma pilk kirest vabaks, öel- des: "Ma ei soovi teda (seda) endale, kuid soovin talle head!" Tunne jätkuvat heameelt millegi kauni või hinnalise vaatle- misest, kuid jälgi seda otsekui filmis, ilma et sa oma vaatesse lubaksid madalat iha. Sedamööda, kuidas me välisesse maail- ma klammerdumise asemel maailmal hoopis endasse laseme kiinduda, saab energeetiline protsess vastassuuna: energia hakkab meisse tagasi tulema.

Pole kahtlust, et suured vaimsed õpetajad nii Idas kui Läänes on kirjeldatud nähtusest juba ammu teadlikud olnud. Andunud õpilaste, vaatajate, kuulajate hulk toob õpetajale alati suure hulga energiat tagasi. India tantraguru Osho soovitas seda võtet kasutada ka suhtumises loodusesse. Otsemaid, kui tunned, et lillepoe asalea või vihmamärg mänd sind ennast "uudistab" hakkab neist ka energiat tulema.

TUNDMATUD TUNDED



Ahnus

Inimlikku ahnust on sõideldud aastatuhandeid, ent see elab kõikjal jõudsalt edasi. Analüütiline psühholoogia lubab mõista ahnuse haiguslikkust, ilma seda moraalselt risti löömata. Tavaliselt ei tunne soovitusel ilmajäämise hirmu, läbematut iha, kättevõidetust kiiret tüdinemist ja üha uuesti korduvat rahuldamatust tundev inimene kuigi hästi oma ahnitseva meele omadusi. Enamasti püüab kasu ahne tüüp saada hilisemas elus hüvitust sellele, millest ta varases kasvueas ilma jäeti.

Näiteks on tagastamisele kuuluvate maade ja majade kättesaamise ootus meie ellu ja inimsuhetesse toomas suurel hulgal ahnust, kadedust ja vimma, mille negatiivne järelmõju võib kesta veel aastaid. Ahnus toimib meis ürgse, raskesti talitsetava tungina. See on nagu pöörane draakon, mille ainsaks sooviks on kõik maha murda ja alla kugistada. Jose Stevensi meelest on kõiki destruktiivseid tundeid — upsakust, kärsitust, kiusu, viha, ahnust, enesehaletsust jt. — võimalik vaadelda suurt negatiivset väge kandvate metsalistena. Tuntud muinasloos seitsmepäisest lohest peitub ka hingedraakoni kohtlemise õpetus. Neid oleks äärmiselt raske silm silma vastu võideldes hävitada ja olematuks teha. Kindlam on loota kavalusele. Ahnuse ohjeldamiseks tuleks kõigepealt selle eostumise, kasvu ja esiletungimise põhjusi mõista. Taibukal toimimisel võivad aga kõik hingedraakonid meile isegi arengus kasuks olla...

Buddha õpetuse järgi on just ohjeldamata ahnus neid tunde, mis tahes-tahtmatult toob kaasa üha uusi siduvaid soove, vihkamist, rahulolematust ja teisi elu kannatusi. XXI sajandi lävel jätkub maakera eri paigus endiselt erinevate rahvaste ja hõimude vaheline taplus maade pärast. Ahnuse draakon elab rammusalt edasi, nõudes aina uusi ohvreid.

Ahnuse avaldumine

Kristlik pärimus ja ühiskondlikult nõutav püüd olla "moraalne" on tinginud selle, et me tegelikult ei tunnista endale kaugeltki täies ulatuses oma ahnuse avaldumisjuhtumeid, näiteks kogumiskirge, mitmesuguste materjalide ja tarvikute ülevarumise tendentsi, oma huvide egoistlikku teiste omadest kõrgemale seadmist, sensatsioonihimu ja emotsionaalset täitumatust, labast materialismi, teiste sissetulekute ja vara üle kadedat arvepidamist. Inimliku ahnuse ja teiste ületrumpamise soovi ärakasutamisel põhineb suur osa sellest reklaamist, mida me iga päev massimeediast saame. Meel läheb ahnusele altiks hasartmängude ajal, aga ka siis, kui mingi äritehing töötab kiiret rikastumist. Ahnuse erinevaiks väljundeiks on nii riigiametnike korrupsioon kui telestaari soov parimat saateaega saada, liigsöömine, aga näiteks ka *New Age*'i jüngleile omane kalduvus end vaimselt täis puukida kõikvõimalikke esoteerilisi õpetusi ja kuulsate gurude elutarkust. Ahnepäitsude eriliikideks on nii uusi südamevallutusi ihkav donžuan kui ka akadeemilistes ringkondades liikuv igavene üliõpilane, kes kõige vastu ammandamatut huvi tunneb, ent kuidagi ei suuda matriklisse koguda hädavajalike eksamite ja arvestuste hindeid.

Nagu öeldud, pole ahnustundest selle lämmatamise ja allasurumisega võimalik jagu saada. See oleks karuteene indiviidi vitaalsusele ja elurõõmule. Psühhoanalüütikute meelest kannab nii mõneski usuvoolum harrastatav fanaatiline enesepiiramine ja oma soovide suretamine üprisriki ebardlikke

vilju. Munklus ja nunlus, seksivahekordadest hoidumine, võltsvagadus, alatise loobuja kurbnaljakas eluhoiak — kõik see annab enamasti tunnistust kannatusi valmistanud ahnuse täieliku väljajuurimise püüst.

Ahnitsemise aritmeetika

Ahnuse häda seisneb selles, et millegi tulevikus kättevõitmise ja omastamise eelrõõmu kipub alata tume tume sellest olevikus ilmajäämise pahameel. See ei lase kuidagi olemasolevast varast, positsioonist, teadmistest, ametialasest tunnistusest, abikaasa ilust või laste andekusest täit rõõmu tunda. Apla isiku kavatsused ja soovid sunnivad teda püsimatult midagi juurde taotlema. Kättevõidetud pakub aga üksnes ajutist hingerahu, peatselt on mõtted hõivatud juba uute tulevikku suunduvate taotlustega, mis samas tõestab, kui võrd tal olevikus olulise mõistmisest vajaka jääb. P.-E. Rummo kirjutab:

Ei me peatu, ei näe.

*Meie meeled on ikka keset
minekut üle mäe.*

*Puudel õitsevad leevikesed
aknaklaasidel jää.*

Ahnur on keegi, kel oma püüdluste tuhinas tihti jääb puudu oskusest märgata kaunist, olla osavõtlik teiste suhtes ja teadvel iseendast.

Ahnelt kättevõidetud hakkab kiiresti oma väärtust kaotama — saamarõõmu joovastusele järgneb peatselt tüdimistunde pohmelus, ja nii enamiku asjadega, olgu siis kõne all tutvused, uue auto või hea ametikoha saamine, avalik tunnistus või armuelamus.

Kust ahnus alguse saab?

Nagu teame, januneb imik ja väikelaps vanemlikku hellust. Juhul kui emal tema jaoks südamlikkust ja hingesoojust, tähelepanu ja aega liiga vähe on, püüab ta end vabaks osta inimliku helluse mitmesuguste asendajatega. Tönnivale mai-mikule torgatakse lutipudel suhu, koolieelikule ostetakse kommi, kainikueas plikal lastakse ülearu palju telekat vaadata, teismelisele noormehele lubatakse kooli edukal lõpetamisel tsikkel osta jne. Täisealiseks saades on meil kõigil tublisti kogemusi sellest, kuidas armastuse, siiruse, tähelepanu ja mõistva läheduse puudumist elus millegi välise, ersatsi ja materiaalsega annab kompenseerida. Nii kujunebki elamis-õnneks ülearuse vara, tunnustuse, sidemete ja raha lakkamatust kogumisest aastakümneid kestev sundus, mis viib meele-rahuga ja põhjustab nurjumistunnet ning kibestumist.

Ahnusseisundit iseloomustavad mõõdutunde minetamisega kaasnev **täitumatus**- ning olemasolevast tüdinemisest tingitud **rahuldamatustunne**. Mõlemad tunded hakkavad võimust võtma juba selles õrnas kasvueas, kus me üldiselt inimese moraalist või moraalsusest veel juttugi ei tee. Publius Syruselt pärineb peen tähelepanek, et ahne inimene jääb ilma nii nendest rikkustest, mida ta valdab, kui ka nendest, mida ta ei valda. Sama mees on väljendanud ka mõtte, et ahne ei tee elus midagi head peale suremise. Läbi paljude sajandite on ahnureid kõigis usundeis ja elutarkuse õpetustes armutult laidetud, ent pahe elab visalt edasi! Mõistagi seeläbi, et seda soodustavad tingimused püsivad täies elujõus.

Jätkame ahnuse psühholoogiliste tagamaade vaatlemist. See, mida me kõnekeeles tundeks nimetame, kätkeb endas tegelikult laia diapasooni nähtusi. Mingi tugeva tunde — näiteks helluse, vaenu või ahnuse — läbielamise üheks keskseks teguriks on elu käigus omandatud iseloomulik hoiak, arusaam ehk budistliku psühholoogia keeles nägemus maailmast. Positiivsete ja negatiivsete tunnete pidev läbielamine kujundab märkamatult meie psüühika peeni struktuure.

Kuidas? Kirvereegliks on see, et psüühikas hakkab kõik intensiivselt korduv kinnistuma, endale pesitsuspaika rajama, ja ... oma kordumist nõudma. See kehtib nii hea kui halva suhtes. Ahnuse kõige selgemini tajutav impulss avaldub, nagu öeldud, rahuldamatus- ja ilmajäetustundega üheskoos esilekerkivas **saamasoovis**. Ilma et inimene ise seda teaks või teadvustaks, registreerib tema alateadvus mingi aja jooksul aina uusi, vahest kümneid ja sadu kergemaid ja tugevamaid, üürikesi ja püsivamaid ahnustunde võnkeid. Kui suudaksime neid kahandada või sublimeerida (mis tahes primitiivselt räige tungi või tendentsi "peenendamist" kultuursemaks, moraalsemaks, vaimsemaks), võiksime loomulikult viisil vabaneda ahnuse kahjutoovast lastist psüühikale.

Vääralt suunatud tähelepanu

Ahistav saamasoov põhineb peaaegu alati vääralt fikseeritud tähelepanul kõigele sellele, mis meil **puudub**. Halvimal juhul võib ilmajäetuse tunne röövida hingerahu, isu ja une. Vara, kuulsust või lõbu janunedes ei oska ahne röömu ja rahuldust tunda kõigest sellest, mis tal **on**. Apluss kõik endale kahmata äratav kohe kadeduse ja viha nende suhtes, kellega midagi tuleb jagada. Jaapani kirjanik R. Akutagawa on selle olukorra suure psühholoogilise meisterlikkusega modelleerinud oma novellis "Ämblikuniit"

Röövel ja mõrtsukas satub pärast surma põrgusse. Jumal näeb ülalt taevast tema piina ja kannatusi ning korraga meenub talle, et kurjategija on elus teinud ka ühe heateo — halastanud ämblikule. Sellest härdudes otsustab Kõigevägevam tallegi halastada ning heidab põrgusse ämblikuniidi. Röövel märkab niiti, näeb selles pääseteed ning hakkab kõike jõudu mängu pannes põrgust välja ronima. Poolel teel üles heidab ta hetkeks pilgu alla ja mis ta näeb: sama niiti pidi ronib põrgust välja loendamatu hulk teisi põrguasukaid! Vihaselt käreatab ta neile, et nad tema niidi rahule jätaksid ja... samal hetkel katkeb ämblikuniit.

Kuidas ahnust kahandada?

Ahnuse küüsisst väljarabelemine võib eesmärgiks saada üksnes sellele, kes mõistab selle kahjutoovat toimet iseendale — pidevat ilmajäänu tunnet, hirmu, et midagi defitsiitset jagatakse teiste vahel, rahuldamatuse piinu ja tülpimust olemasolevast. Analüüsiv lugeja muidugi märkab, et oma *mina* ja enese väärtuse ülekindlustamine millegi *valdamise, saamise ja omamise* väliste vahenditega kahandab meie võimet olla lihtsalt enda silmis kõrge väärtusega isiksus. Just sellest lähtepunktist on kantud Erich Frommi raamat "Omada või olla". Et lääne kultuur ja eluviis on paljuski rajatud egoistlikule edasipüüdlusele ja mõõdutunnet rikkuvale tarbimisele, on ahnuse pahupool paljude jaoks varjus. Nii pole loota-gi, et turumajanduse puu üha uusi ahnusevõrseid välja ei ajaks. Küsimus on vaid selles, kuidas neid kultuursemaks kärpida. Lisagem lõpuks paar suunist, millega meelerahu kaasaviivat saamasoovi saaks piirata.

♦ Midagi soovides ja kätte võites tuleks samas sellest seesmiselt vaba olla. Lihtsaim tee selleks on kogutut heldelt ka teistega jagada. Kui me endast välja juurime ahnitsemist võimendava ihnsuse, oleme oma aplusega juba poolenisti ühele poole saanud.

♦ Tähtis on õppida elama psühholoogilises olevikus, *siin ja praegu*. Ahne laseb end alatasa olevikust "välja tõmmata" millegi kavatsemisele ja ettearvestamisele — ihaldatud tulevikuseisundite lähemale soovimisse. Seetõttu ta ei märka, ei taju ega naudi täiel määral kõike vahetult toimuvat ega ole teadvel oma tundeist, tajudest, mõtetest ja impulsidest. Kärksitus, pealiskaudsus ja närvilisus on paljuski tingitud sellesama ahnuse peidetud vormidest.

♦ Selle asemel, et muret tunda saja pärast, mida meil pole, võiksime õppida rõõmu tundma nende kümne üle, mis meil olemas on. Tihti ei taipa me seda teha, sest pole olemasolevaid väärtusi märganud õigesti hinnata ja tähele panna. Kellegi teise huvitavamaks ja meeldivamaks muutmiseks tuleks teda lihtsalt keskenduva meelega *tähele panna*.

Oma teadmistele ja oskustele tuleks rakendust leida. Mõnd luksuseset, baarikapi märjusest või kena kunstiteost tasuks aga lihtsalt nautida. P. Picassolt küsiti kord, mil viisil ta otsib oma taieste kunstilist ideed. "Ma ei otsi, ma leian," vastas kuulus kunstnik. Intellektuaale ja loomeinimesi sunnib tihti tagant pidev uue info saamise soov, püüd tabada hetke meo- voolu, pidada sammu oma kaasajaga. Liiga pika hoovõtuga lõputu loominguline otsing peidab tihti pelgust ise midagi olla ja öelda, aga ka auahnet soovi tabada turu ootusi ja ennast tulusalt müüa. Katkematu rida tobedaid filme, magusaid maastikumaale või maotult "modernseid" majaprojekte (mõel- gem kas või meie uusrikaste eramute liialdustele) on selle- sama ahnuse vältimatuks väljundiks.

♦ Midagi ahnelt või kärsitult soovides võiksid endalt kohe küsida: mis keelab mul ka ilma selleta midagi väärt olla, end hästi tunda või elust mõnu saada? Enamasti pead tõeks võtma: eimiski.

Kadedus

Kadedust on pahatihti peetud eestlaste n.-ö. rahvuslikuks tundeks. Kui meie mail raha jälle enam-vähem normaalselt liikuma hakkas, sai too tunne kahtlemata tuult tiibadesse. Halvemal juhul muutub kadedus destruktiiwseks jõuks nii inimese enda kui ka teda ümbritsevate suhtes, paremal juhul annab see tõuke midagi hoopis konstruktiiwsemat korda saata.

Kadedustunne tekib siis, kui meil pole endal millegi üle uhkust tunda ega piisavalt avarat hinge kellegi teise imetle- miseks. Kõünik ütleks, et kadedus korvab kahjuröömu puu- dumist. Iseenesest on kadedus ehk kadedustunde läbielamise protsess niisama loomulik nagu viha-, röömu-, häbi- või hirmuelamus. Paraku ajendab see loomulik kadedus tihti eemaletõukavalt loomuvastast käitumist.

Kes suudaks kokku arvata, kui palju piiritülisid, naabritevahelist näaklust, suuri ja väikesi sõdu on tekitanud puhtalt inimlik kadedus selle pärast, et keegi elab teisest paremini?

Kadedus kadedateta?

Inimene püüab ikka näida parem, kui ta tegelikult on — ka iseenese silmis. Mõned meeleseisundid ja isikuomadused (kurjus, viha, ihnsus, kadedus jt.) ei taha sobida sellesse positiivsesse minapilti, mis eneseusku tugevdaks. Seepärast läheb ühe või teise halvaks peetud omaduse või taunitud tundeseisundi omaksvõtuks tarvis teatud semantilisi trikke. Ihnuskoi võib iga kell mõelda, et on majanduslikult mõtlev ja säästlik, ning see, kes alailma vihastab, et on veidi ägeda loomuga või väga printsiipiaalne, sõnamurdja kannatab lihtsalt halva mälu käes jne.

Rumalus ja kadedus on aga need kaks omadust, mida me endale kuidagi ei taha tunnistada. Inimesed ei otsi enamasti ebaõnnestunud äri põhjusi oma mõistuse piiratusest ega teadvusta, kui sageli nende kehv tuju ja halb enesetunne teiste kadestamisest alguse on saanud.

Kui kaasainimese ootamatust kordaminekust kaameks ja sõnatuks jäänud isikult küsida, ega ta juhuslikult kade pole, kuuled kohe: loomulikult mitte, tema pole kunagi kellegi peale kade. Aeg-ajalt on üks ja teine usutlusele võetud prominent keset intervjuud omaks võtnud, et ta on kellegi teise edu pärast valmis peaaegu kadedust tundma. Enamasti võib siis aga päris kindel olla, et ta just tolle suhtes — erinevalt ehk tosinast teisest kadestatud kolleegist ja konkurendist — kade ei olegi.

Nii nagu mõni teinegi varjatud tunne, vindub ka kadedus hinges seda kauem, mida enam me seda enda eest salgame. Juhul kui kade meel endale aga siiralt üles tunnistada, annab see tihti üsna kergesti järele. Nüüdisaja psühhoteraapias on kasutusel kümneid kalleid ja keerukaid hingeravi meetodeid.

Üheks tõhusamaks on aga mäletamata aegadest kasutusel olnud hinge kergendamise viis — patukahetsus. Hingeseisund või probleem, mille esinemist sa tunnistad, annab sulle tagasi selle varjamiseks ja allasurumiseks rakendatud psüühilise energia. Niisiis, selle asemel, et häirimatult näoga hinge tulvavad negatiivsed tunded alla suruda, tuleks endale vastav emotsioon lihtsalt "üles tunnistada"

Paistab, et kadeduse häbenemine just ei lasegi seda tunnet selgesti tajuda, veel vähem selles probleemi näha. Mulle ei meenu oma psühholoogiapraktikast ainsatki juhtumit, et keegi klient, sõber või kolleeg oleks kunagi möönnud, et ta tunneb muret oma kalduvuse pärast teisi kadestada. Ei jää muud üle, kui pean ise algust tegema ja tunnistama, et mina küll pole nii õilis, et vahel kadedust ei tunneks. Samas olen veendunud, et kadedust õigesti käsitades võib tollest tundest saada isegi isiksust arendav impulss. Sellest allpool.

Kes on kade?

Õilis tunneb teiste edust ja kordaminekust heameelt, kade on aga see, kellele teiste inimeste edu miskipärast meelepaha valmistab. Psühhoanalüütikud arvavad kastratsioonikompleksi täiendava peeniskadeduse tekkivat alateadlikust hirmust selle ees, et teised mehed on viljakamad, vitaalsemad ja elus läbilöövamad. Tuntuim peenisepikendi — uhke auto — on kindlaim vahend, millega miljonid mehed oma enesekindlust tõstavad.

Nagu auahnust, ei saa ka kadedust kiita või üheselt taunida. Konstruktiivne valge kadedus leiab teiste edust põhjuse ise innukamalt edasi püüelda, muserdav must kadedus seevastu äratav pimedas viha, mis võib viia valmisolekuni tolele teisele — edukamale — kurja teha.

Pole teada, kas tegelik Mozartit kadestanud Salieri oli elus selline koletis, nagu kirjanike fantaasia teda on kujutanud. Ent loomeinimeste seas ringi liikudes võib tähele panna, et nii

mõnelgi neist lööb välja tugev salierikompleks: haljas valmidus mõnd teist tunnustatud talenti halvustada.

Nagu öeldud, võib püüdlikkusele innustav valge kadedus saada elus edasiviivaks jõuks. Ent mida annab see "tavakadedus" mida oma naabri, eduka onupoja või karjääri teinud klassiõe suhtes tuntakse? Pärssiv ja näriv must kadedus õonestab eneseusaldust ning tekitab tunde, et kuulud elule allajääjate hulka, et teised on edukamad, et kõik ettevõetu kipub endal elus äparduma.

Koeradki tunnevad kadedust

Psühholoogid on toonud esile mitu erinevat kadeduse liiki: vanema õe kadedus noorema suhtes, kaasõpilaste ja ususekti liikmete omavaheline kadedus, varase lapseea armukadedus samast soost vanema suhtes (Oidipuse ja Elektra kompleksid), lapse kiivus isa või ema uue kaasa suhtes jne.

Kadedust on õigusega hinnatud ebaeetiliseks, millest annab tunnistust selle tunde halvustamine vanasõnades ja kõnekäändudes. Ent koeradki tunnevad kadedust. Vahest on sel tundel lihtsalt muutuva elukeskkonnaga kohanemise otstarve? Humanistliku psühholoogia kohaselt tuleks kadedust hinnata selle järgi, mil määral seda teadvustatakse, selle põhjusi tunnistatakse ja mis kadedusimpulsi tekkele psüühikas järgneb.

Kademeelsust võimendavat põhjust on nähtud etnilises ja geograafilises eraldatuses. Tuntud ameerika sotsioloog peab sellelt lähtekohalt soomlasi üheks maailma kadedamaks rahvaks. Soome elutarkusse kuulub samas püüd naabreid mitte kadedaks teha. Näiteks hiljutise *lama* ajal oli kahe tänaval juhuslikult kohtunud soomlase jutt umbes selline:

"Kuidas läheb?"

"Kehvasti, vaevalt vean ots otsaga kokku. Kuidas ise elad?"

"Täna küsimast. Midagi pole kiita, halvasti, üha halvasti."

Kadeduse avalik tunnistamine on just selline tabu, mis ei võimalda oma hoiakute ja tunnete olemusse tungida. Samas mängib see enamasti kaasa naabrite, ka naaberriikide, suhetes. Eestlaste kunagine imetus ja kadedus soomlaste suhtes on nüüd pöördunud mingiks odavaks üleolekutundeks, mis justkui tahaks meie jätkuva majandusliku ja kultuurilise mahajäämuse tasa teha. Samas oli mõne aasta eest märgata, et nii mõnigi soome tipp-poliitik suhtus kadedusega Eesti riiklikku iseseisvumisse.

Kadedust lisab just see, kui keegi — naaber, koolivend jne. — meiega sarnastes oludes edu saavutab. Vahetu naabri uus ärklikorrus äratav märksa suuremat kadedust kui kahe kvartali kaugusel kerkiv villa. Võtame näiteks meie suhted Läti ja Leeduga. Kaugemate naabrite leedulaste kordaminekuist on enamik eestlasi ilmselt valmis märksa siiramat heameelt tundma kui Läti arengust.

Majanduse edukäigust ning inimeste optimismist kõneleb selget keelt tolerantus teiste edu suhtes ja see, kuivõrd keegi sõandab — teiste kadedust kartmata — tunnistada, et neil elus miski hästi läheb.

Kuidas kadedust "käsitada"?

Kadeduse märgiks on kas või hetkeks kihvatav pahameel selle üle, et teisel hästi läheb. Seda häbenedes mõtleme tihti, et keegi saavutas teenimatut edu, et tal lihtsalt vedas, et ta oli pealetükkiv, häbitu, nahaalne või kelm, et ta bluffis, mängis vanemate toetusele, kasutas tutvusi jne. Tihti püüame teiste kordamineku tähtsust pisendada. Niisiis on näriva kadedustundega hakkamasaamise hõlpsamaid teid olukord sääraseks tõlgendada, kus polegi midagi kadestada.

Isiksuse arenguks ehk vaimseks ja kõlbeliseks küpsemiseks tuleks tähtsaks kadedus siiski omaks võtta. Selle asemel,

et kihvatav kadedustunne mingi tõlgendusnipiga alla suruda, tuleks see iga kord selgelt teadvustada. Enesearengule avab tee just säärane teadvustav ülestunnistus.

Juhul kui suudame oma kadeduse vimma, pahameele või alaväärsuse kihistuste alt ära tunda, on aeg see tõsisemalt käsile võtta. Esmalt tasuks oma kadeduse tekke asjaolud lähemalt läbi uurida. Maailmas on keegi, kelle suhtes kadedust ei tunta — see oleme me ise.

Kadeduse aluseks on maailmast ja teistest inimestest võõrdumine ning ebapiisav lähedussuhe endale tähtsate inimestega. Koos maailma jäiga jaotamisega kahte: mina—teised, meie—nemad, omad—võõrad tekibki potentsiaalse ebakindluse ja hirmu allikas. Teiste — võõraste — edu, kordaminekuid ja head positsiooni peetakse kardetavaks.

Patoloogilisel juhul suudab inimene nende endale tähtsate isikute puhul, kellest tema heaolu näib sõltuvat (näiteks kooli- või töökaaslased), tunda emba-kumba kahest tundest: upsakat üleolekut või allajäänu kadedust.

Ülaltoodu põhjal annab puurivat kadedustunnet välja juurida sel teel, et too edukas võõras mõelda endale kuidagi lähedaseks, millekski omaseks. Lihtsaim on meenutada olukordi, kus kadestatud isik meie suhtes tähelepanelikkust ja lahkust ilmutas. Siit ka soovitus kadestatavatele: hõlpsaim viis kadestajate arvu kahandada on olla teiste suhtes tähelepanelik, lahke ja aupaklik, sest siis võtavad nad sinu edu enda omana.

Teine tee on avastada tuttava edus miski, mis kaudselt meilegi kasu tootaks (naabri püगतud muru pakub ka meile silmailu). Kui keegi meis kadedust äratav, mõelgem hetkeks tema edu vastandküljest: milliseid inimlikke muresid ja kannatusi ta on pidanud üle elama või võib tulevikus elada.

Juhul kui kadedusussind sind sel määral närib, et oled peaaegu valmis kellelegi kahju tekitama, võid sellest "mõttepatust" ühel lihtsal viisil jagu saada. Vastanda oma vaistlikult tekkinud tigidusele teadlik vaimne valmisolek midagi head teha. Näiteks kui tuttava firmajuhi edukas äriplaan sinus

vimma või kadedust äratav, ära hakka seda maha tegema, vaid paku tõsimeeli mõni idee või jätk, mis seda kava veelgi kindlamini aitaks ellu viia.

Agas mida teha juhtumil, kui sind on kedagi teist eelistades tõepoolest näiteks seltskonnas või tööl kõrvale jäetud. Analüüsi olukorda ja iseend. Sellisel juhul tunned ju mitte üksnes kadedust esiletõstetute suhtes, vaid ka solvumist ja kibestumist. Tee endale selgeks, kas sind on ebaõiglaselt koheldud, ja püüa just sellest punktist oma huve kaitsta. Kui see ei õnnestu, tuleb vaagida võimalusi oma positsioone tulevikus parandada või seltskonda (resp. tööala) vahetada.

Kadedust eelistatute suhtes aga ei tasu tunda — see ei vii kuhugi.

Alaväärsus

Ahistav kompleks või arenguimpulss?

Alfred Adleri tuntud psühhoanalüütilise teooria järgi tekib alaväärsuskompleksi põdeval isikul tihti tungiv vajadus teatud ülekompensatsioonivõtetega oma arvatav mahajäämus tasa teha. Sageli saab see teoks alal, kus ta end tugevamini tunneb. Kidura kehaehitusega noormees püüab õpinguis kaaslastest ette jõuda, väikest kasvu mehel võib välja kujuneda napoleonikompleksina tuntud võimujanu, armastuses kibestunud õrnema poole esindajast aga saada äri alal aastanaine.

Toodud skeem näib nii selge ja usutav, et sellest on saanud üks tuntumaid psühholoogiateooriaid. Kui keegi mingil alal ennastunustava innuga edasi püüdleb, võime end kohe maha rahustada oletusega, et küllap kihutab teda takka too kurikuulus alaväärsuskompleks! Kompleksidest kiusatud isikuga võrreldes saame end kohe terveks ja vabaks hinnata, pole tarvis enam isegi kadedust tunda!

Hukutav võrdlus

Üks kindel viis end alaväärsena tunda on enese pidev edukamatega võrdlemine. Iseäranis kahjustab enesehinnangut see, kui järjepanu saad mitmelt poolt kinnitust, kui saamatu või rumal sa oled, kui vähe sinust hoolitakse või kuidas sind vaesekest elu loomulike valikute korral ikka-jälle kõrvale lükatakse. Teismeline neiu, keda mitu korda tantsupeol müürililleks jäetud, või noormees, keda klassis jalgpallivõistkonna valimisel enamasti viimases järjekorras meeskonda kutsutakse, hakkavad sellele valusale kogemusele sisimas rajama mingit tõlgenduste, eneseõigustuste, etteheidete ja kompensatoorsete unistuste kaitsekihti.

Aastate möödudes võib see varase nooruse traumeeriv kogemus olla teadvuses täiesti ületatud, kuid alateadvuse hämaruses vahest üldse mitte. Pallimeeskonnast väljajätmine või paaril koolidiskol end hüljatuna tundmine pole palju olulisemate valikute, väljakutsete ja kordaminekute kõrval mingi näitaja. Ent see näriv alaväärsustunne võib oma osavuses kahtlevas noormehes või isikliku veetluse pärast murelikus neius kujundada hoiakuid, mille mõju annab tunda veel palju aastaid hiljem. Psühholoogiga konsulteerides on mõnigi armastuseta abiellunud (ja hiljem seda tegu kibedasti kahetsenud) naine tunnistanud, et astus selle sammu üksnes oma alaväärsuse ületamiseks või siis kättemaksuks tollele, kes tema maha oli jätnud. Noorukitekambas tunnustuse võitmise püüust on aga alguse saanud sadade ja tuhandete meeste hilisem allakäik alkohooliku ja kurjategijana.

Alaväärsustundega kaasnevad irratsionaalsed otsused

Alaväärsuse põletava kogemuse hetkil hakkame paljukordselt üle hindama nii seda šanssi või hetkeväärtust, mis meil kõlbmatuse tõttu käest libises, kui ka oma isiku heidutavalt kehva hinnangu kriteeriumi. Ärevaks tegeva olukorra kesk-

mes ei suuda me enese halvustamise mehaanikast distantseeruda ja mõista, et elus on terve hulk teisi tähtsamaid väärtusi, nagu ka meis endas on tallel teisi tegusaid võimeid ja omadusi. Just sellelt pinnalt tekibki teadvustamata püüd saada maailmast edaspidi võimalikult sageli uut kinnitust oma täisväärtuslikkuse kohta. Ent siit saab alguse ka vaistlik soov vältida uute traumeerivate üleelamistega ähvardavaid isikuid ja olukordi: meelehärmi valmistavaid põselohukestega blondiine, matemaatikas, grupidiskussioone, pihtimuslikult siiraid kõnelusi jne. Samal ajal kui me midagi teadvusest välja tõrjume, oleme alateadlikult oma rusuva ilmaoleku ohvrid edasi.

Jätkuva enesetõestamise sundus

Tean mitmeid vaimsete huvidega mehi, kellel boheemluse või mugavuse tõttu omal ajal ülikool pooleli jäi ja kes seda pärast kistult kunstipärase, ülepingutatult olukriitiliste või pseudo-filosoofiliste üllitistega korvata püüavad. Asi pole diplomis: Truman Capote, Betti Alver ja loendamatu hulk teisi tippkirjanikke said suurepäraselt läbi kõrgkooli diplomita. Probleemiks on see, et koos jätkuva alaväärsustajuga sugeneb loometöösse ülekompensatsiooni püüdlusele iseloomulikku tehtust ja rabadust. Seda ohtu tunnetades on tööpoolest teretulnud juba enne kõrget taset mingil alal ka vastav ametlik tõendus saada. Doktorikraad või abielutunnistus, kõlav ametinimetus, aastapreemia või mis tahes konventsionaalne edukuse auhind ei vähenda ju kellegi võimekust, aitab aga igal juhul oma võimaliku alaväärsuse halbust siluda.

Seda protsessi on kirjeldanud Hemingway romaanis "Ja päike tõuseb" Oma täisväärtuslikkuse pärast murelik juudi noormees võidab eduka rusikavõitlejana tagasi elus hakkamasaamiseks vajaliku eneseusalduse miinimumi, ent ei oska seepeale midagi targemat ette võtta kui ühte heita esimese naisega, "kes tema vastu kena oli" Hemingway loomingus kõikjal silmahakkav pilkav-parastav suhtumine nõrkadesse ja

hädavarestesse on tõstatanud kriitikute seas küsimuse: kuidas olid lood tema endaga, miks ta nii elus kui loomingus kogu aeg nii räigelt ja möödutundetult oma mehelikkust püüdis tõestada?

Kas me oskame endale meeldida?

Enese kõlblikkuse, sotsiaalse vastuvõetavuse või isikliku väärtuse püüdlük tõestamine ka siis, kui selle järele pole mingit vajadust, näibki olevat alaväärsustunde selgemaid tunnuseid. Alaväärne ei või, nii nagu ennast täielikult usaldav isik, lubada endale väljanaermise, hädisuse, rumaluse, alahinnatuse korduva kogemusi. Enda teadmata kujundab ta nii mõnegi peo, koosoleku, jutuajamise või koosviibimise endale otsekui eriliseks eksamiks, kus teiste inimeste põhitähelepanu näib olevat tema kõlblikkuse testimisele pööratud.

Alaväärsustundest kahjustatud isik ei suuda end hinnata ja endale meeldida lihtsalt niisama. Ta vajab selleks saavutusi, positsiooni või varandust, midagi, mis oleks esmalt just teiste silmis midagi väärt. Alaväärsuskompleksi võib oletada mõnigi kord, kui midagi on liiast: tavalise küllatuleku puhuks on laual angerjaliud ja karahvinis Campari, seltskonnas on kahtlaselt palju prominentidest tuttavaid, filoloogipreili hiilgab oma väljapeetult stiilse kõnemaneeeriga, jurist toob pika rea edukate notarite, advokaatide ja õigusnõustajate ülitasuva ametipraktika näiteid jne.

Seltskondlikku vestlust suunab tihti osapoolte varjatud soov valida just see teema, probleem või jutuline, kus oleks võimalik ennast tähtsalt tunda.

Kes meist ei tahaks olla pisut esinduslikum, näha välja kenam või targem. Piinlikuks läheb aga siis, kui see püüd juba liiga silmatorkavalt esile hakkab tulema. Tosin aastat tagasi peeti meil elus edasijõudmise kindlaimaks tunnuseks seda, kui mehel oli saunsuvila, auto ja armuke. Räämas tänavail, lääpas aedade ja luitunud majade vahel vuravad

tuhanded luksuslimusiinid näitavad, kuivõrd laiaulatuslik on see lapsemeelne auto kaudu enesekinnituse saamine praegugi.

Psühholoogi vaatevinklist on eriti murettekitav auto-maania levik meie kõrgemate riigiametnike seas. On ju ebaküpsed, ränga alaväärsustunde all kannatavad isikud hõlpsasti manipuleeritavad, alid korruptsioonile, reetmisele jne.

Aastaid tagasi läks alaväärsustunde ületamisel kindlalt asja ette "isiklik soomlane" Veel nelja-viie aasta eest oli aga Pariisis või Ameerikas käimine selge tunnistus sellest, et kuulud rahva edukama veerandi hulka. Praegu on teatud seltskonnas selle kindlaim tõestus õpingud välismaal või küllakutse rahvusvahelisele nõupidamisele.

Kuidas saada kompleksivabaks?

Psühhotreeningus on kasutusel rühmaliikmeist suvaliste pingeridade järjestamise harjutus. Nagu juba öeldud, toodab alaväärsustunnet eriti ohtrasti enese pidev võrdlemine edukate teistega. Pole kuigi mugav leida end näiteks meeldivuse või isiksusliku mõjujõu järgi reastatud isikuterea lõpus. Juhul kui nõnda harjutades esialgne valulik kogemus hakkab neutraalne või isegi naljakas tunduma, oleme haiglasest võrdlemisharjumusest lahti saamas. Kui sääraseid psühholoogilisi etüüde teha järjepanu, kõigi võimalike ja võimatute skaaladega, hakkab treeningurühma liikmes taastuma eriline naljataju sotsiaalse võrdluse kui säärase suhtes. Kuidas oleks meie järjestus siiruse või siivsuse, sundimatuse, elutarkuse, erksuse, ehmumiskindluse või kulinaarse tundlikkuse põhjal? Ajapikku õpib rühmas osaleja mõistma, et tema hinnang ongi talle olulisim mõõt. Ma võin olla viperuse kiuste nakatavalt heas tujus ning pärast kergelt tulnud võitu saavutatatu suhtes täiesti leige.

Mis on siis elus tähtsaim? Toimida oma selget arusaamist mööda, olla keskendunud, siiras ja püüdlik — sellest piisab

täiesti alaväärsuse jäägitu ületamise aluseks! Millegi poolest teistest mahajäämine on tõepoolest midagi reaalselt, ent alaväärsustundele ei tarvitse küll enam eluõigust anda, kui just enesearengu huvides hädapärast vaja.

Armukadedus

Ehkki armukadedusest hullunud Othello saadab teise ilma nii oma armsama kui ka iseenda, on just kiivus paljude silmis õige armastuse kindlaim märk. Ennevanasti, kui naised kõiges meestest sõltusid, polnud neil armukadeduseks nagu täit vabadustki: kiivus oli rohkem meeste tööbi. Hiljem, kui töö ja äri mehed kodust üha sagedamini naisahvatlustest tulvil võõrsile viis, muutus armukadedus "eitede tundeks". Tänapäeval annab emantsipatsioon paljudele ärinaistele ja kümnete erialade loendamatuile naisasjatundjaile enneolematu iseseisvuse — ja seda üha rusuvamat kiivust tundvate meeste arvel. Niisiis on armukadedustunne tänapäeval peaaegu võrdselt mõlema sugupoole jagada.

Armukadeduse ohvrid

Psühholoogilise nõustamise praktika kinnitab, et kiivuse käes kannatavad ennekõike need inimesed, kes on mingis osas — varanduselt, võimekuselt, hariduselt — partnerist "madalamas seisundis". Neil inimestel on tavaliselt madal enesehinnang ja nad on partnerist liiga sõltuvad. Näiteks on teada, et Adolf Hitler olevat tundnud pidevat alaväärsust kõrgemast seisusest kaunitaride ees. Oma ebakindlust püüdis ta korvata endast madalamal seisvate naiste seksuaalse ahistamise ja mõnitamisega. Armukadedust "toetavad" tavaliselt säärased omadused nagu usaldamatus, haavatavus ja leppimatus solvangutega.

Eri liigi moodustavad need abikaasad, kes ei sõanda endale tunnistada, et soovivad ise kõrvalehüpet, ja omistavad selle soovi siis hoopis partnerile. Kiivuses kumab kõnealusel juhul läbi mahasalatud soov partnerist vabaneda. Ka alkoholismi all kannataja hakkab tundma (koos seksuaalpotentsi langemisega) haiglast armukadedust partneri suhtes.

Armukadedusele on iseloomulik teatud "lainetamine" eluea jooksul. Kõige vähem kimbutab meest kiivus siis, kui ta leiab oma võimetele täit rakendust ja enim austust ühiskonnas — küpses keskeas. Ent kuigi naised elavad armukadedust ehk valusamaltki läbi kui mehed, on viimastel kiivuse haiglaslikke vorme sootuks enam.

Naised jällegi on üleminekuaastail sisimas eriti tundlikud kõige suhtes, mis lubab oletada mehe truudusetust, ehkki nad väliselt ei tee sellest vahest nii suurt numbrit kui kahekümneviiesed. Vanemaks saades taandub reedetusetundest tekkinud raev hülgamishirmu ees. Ei maksa arvata, et aastad ravivad armukadedust.

Armukadedus, seks ja irratsionaalne käitumine

Partnerit truudusetuses kahtlustava isiku seksuaalne käitumine võib olla vägagi vastakas. Mõnedel suureneb iha oma partneri järele seda enam, mida suuremaks nende kahtlustus läheb. Teistel ilmneb tundekülmus või seksuaalne pärsitus juba esimeste ebatruuduse märkide korral. Rahuldamata seksuaalsoov võib armukadedust tundva mehe viia küll kõrvalseiklusi otsima, ent pahatihti ei kustuta see kibestumist ja kartust armastatu kaotada. Leidub neidki, kes vastuseks kaaslase truudusetusele avastavad endas soovi grupiseksi järele. Enamasti on neil puhkudel säärane valmidus varjatult juba varem olemas olnud.

Psühholoogid on täheldanud huvitavat seaduspärasust: see, keda ilmsüütult pikka aega kahtlustatakse, kaldub järjest enam süüdistustele vastavalt ka käituma. Ja samas

seoses võib juhuslik kõrvalehüpe jääda üksnes juhuslikuks, kui sellele liigset tähelepanu ei osutata.

Suurimat kahju näib kiivus (nagu teisedki tugevad kired) tegevat sellega, et nõrgendab tõelisusetaju, vallandades kontrolli alt irratsionaalse käitumise:

— telefoninumber kalendrisabab või mõni muu selline seik ärgitab kohe suurele, tihti täiesti ebakohasele valvusele;

— tekib ebaterve nuhkimistõbi — masohhistlik ind endale üha uuesti tõestada, kui petlik ja alatu teine on;

— sedamööda, kuidas partner näib käest libisevat, tundub ta ühtaegu vajalik ja vihkamisväär, alatu ja asendamatu; konfliktised tunded viivad lausa ahastusse;

— olukorraga leppimise sund õõnestab eneseaustust ja annab loa otsida unustust näiteks viinapitsist või endapoolseist kõrvalehüppeist.

Armukadeduse plussid ehk armasta avatult

Esiteks on tõesti küllaltki palju (eriti nooremaid) naisi ja mehi, kes kohe kuidagi ei suuda uskuda armastuse võimalikkust, kui selles puudub väike annus armukadedust.

Teiseks võivad armukadedussteenid (eriti kui vastased on võrdväärased) saada kõitva koduteatri sisuks. Ilma sellise näitemänguta kaoks nagu kooselu alus, seda virgutav pinge. Juhtub sedagi, et kui üks pool ei anna pikemat aega pisimatki nähtavat põhjust süüdistusteks, hakkab partner teda vaistlikult mingile kergele üleastumisele lausa provotseerima...

Armukadedus paljastab inimese haavatavuse ja madala enesehinnangu, näitab ta ahistavat seotust kellegi teisega, kes seda ehk ei väärigi. Ennekõike tõestab kiivus aga talitsematut omamissoovi — võimetust armastada teist, ilma teda endale soovimata. Samas tasuks armukadedust käsitada ühe osana isiksuse arengu teel ja iseenda paremaks mõistmiseks võiks kasutada järgmisi juhiseid.

♦ Uuri oma kiivust lähemalt. Kui tunned jälle armukadedust, pettumust, solvumist ja viha, küsi endalt:

— kas ma armastan teda?

— või soovin ennekoike, et ta kuuluks minule?

— või lausa vihkan teda ja sisimas hoopis ihkan talle kahju tekitada, kätte maksta?

Ilmneb, et on siiski raske üheaegselt kogu hingest isetult armastada ja kiivust tunda. Emb-kumb tunne jääb prevaleerima. Toodud küsimused aitavad endas selgusele jõuda ja teadlikumalt kaaluda edasist käitumist.

♦ Tusa ja vimma endasse peitmise asemel oleks targem see nutikal moel välja elada. Katseta näiteks lihtsat võtet: ükski kodus olles pane raadio valjult mängima ja hüüa mõned korrad rusikaid vibutades: "Olen vihane, olen väga vihane!" Pane tähele, kuidas koos tigiduse taandumisega oled ka energiat juurde saanud!

♦ Loobu mõttest, et võid õnnelik olla ainult ühe inimesega. Seda eriti juhul, kui tema sind kõige tähtsamaks ei pea. Arenda endas ettevõtlikkust ja eneseusku. Tee teoks mõni oluline algatus, mis tõstaks su väärtust peamiselt iseenese, kuid kindlasti ka partneri silmis.

♦ Loobu masohhistlikest mõtetest, kui mahajäetud ja petetud sa oled. Leia oma vabale ajale muud kasulikku rakendust.

♦ Analüüsi korraaks (kas või eespool toodu põhjal) oma armukadeduse põhjusi. Võib-olla pole põhjuseks mitte keegi teine, vaid mõni su enese omadustest. Näiteks kalduvus teha sääsest elevanti jne.

Tugev kiindumus siiski kustutab armukadeduse. Kui elad sügavalt sisse tundes, et sa armastad oma kallimat ja soovid talle ainult head, võid märgata muutusi oma hingelus. Selline armastus laseb sul vabaneda oma armastatu valdamise soovist. Küllalt sageli, et mitte öelda enamasti, toob avatud ja vaba armastus palju kindlamini kaasa ka partneri kiindumuse sinusse.

Kius

Lapse jonn, naiselik kapriis või vanainimestele omane kiuslikkus tulenevad kõik vastumeelsusest välise sunni ja surve ning pealesurutud muudatuste vastu. Trots on frustreeritud isiku sisepingete väljaelamise levinumaid mooduseid, mille otstarbeks on kaitsta indiviidi iseseisvust ja terviklikkust, tõrjudes tagasi ebamugavusi töötavad kohustused, sundused ja muudatused. Mõnedel inimestel näib aga olevat ka eriline kiusakas loomus, mida mitmedki tegurid — näiteks revidendi või raamatupidaja ametikoht, õpetaja roll, vanapoisiseisus või kõrge iga — veelgi enam esile toovad.

Aastaid tagasi hakkasid eesti esperantistid kokku panema suurt esperanto-eesti sõnaraamatut. Et teose põhiautor püsis toimetaja ahastuseks äärmiselt jäigalt oma tingimuste ja nõuete juures, ei suudetud käsikirja kuidagi trükivalmis saada ja see esinduslik sõnaraamat pole tänini trükivalgust näinud. (Mõnede meelest on tänapäeva inglise keele täieliku ülevõimu tingimustes esperanto harrastamine ülepea veidravõitu trotslikkuse näiteks.)

Trots ja kius näivad seltsivat aga ka positiivsete omadustega — usukindluse, eneseteostustarbe, nonkonformismi ja loovusega. Laitmatu popsisaun on kahtlemata enam väärt kui untsuläinud tempel, nendib Hugo Raudsepp, ent mees, kes end kiusab templi ehitamisega, väärib enam austust oma traagilise heroismiga. Nii mõnedki tippsportlased, lavatähed, ärimehed, leidurid on väitnud, et just trots on hinge salavedru, mis ei lase raskustele vaatamata end rahule jätta. Teiselt poolt teeb kiusakalt enese juurde jäämine meile tõelise karuteene olukorras, kus teiste väärt nõuanded võimaldanuks saatuslikke vigu vältida. Toome järgmise näite.

Keegi keskealine lesknaine oli aastaid väga uhke oma kena aiaga äärelinnakrundi üle. Siis saabus aeg, mil linnavõimud otsustasid agulisse uue magistraaltee rajada. Käesolev krunt jäi rajatava uue tee ette. Võimud pakkusid prouale head asendusmaad või hüvitust, mis oleks mitmekordselt korvanud

hoonete ja aia hinna. Iga teine tema asemel oleks selle pakkumise rõõmuga vastu võtnud. Naine keeldus aga järsult ning jäi kuude jooksul kõigile keelitustele vaatamata enese juurde, pälvides oma kindla iseloomuga nii mõnegi naabri ja linnakodaniku tunnustuse. Lõpuks loobus linnavalitsus temaga kemplemast. Tee projekti muudeti veidi, nii et see läks kaares läbi kolme naaberkrundi. Paraku läks see võit — nagu tõrkse järeleandmatuse puhul sageli juhtub — prouale kalliks maksma. Pärast suure magistraaltee valmimist ei lakanud sellel isegi südaööl liiklus, leskproua aed ja maja olid alailma bensitüüningu täis. Nõrduinud naine otsustas nüüd krundi maha müüa, ent oli juba hilja. Viletsa asukoha tõttu ei pakkunud see enam kellelegi huvi.

Trotsi hind on elus tihti ülearu kallis. Paljud teismelised eelistavad oma jonni ajades külma ilmaga angiini ja keskkõrvapõletikku saada, mitte aga soojalt riietuda. Mõnigi vanem mees on kiire lõpu leidnud seetõttu, et tohtrite ettekirjutusi kiuslikult eirates jätkas suitsetamist ja joomist või ka lihtsalt ränka töörügamist. Jonni sihiks on tihti tarmuka ja aruka tegutsemise asendamine kõige jäärapäiselt ühele kaardile asetamisega. Kiuslikult kitsarinnaline meel on enamasti liiga jäik ja piiratud, et olla kaval. Seetõttu tuleb tal suurte ennastohverdavate ponnistustega lihtsalt kinni maksta oma rumalus mitte kasutada edasiminekuks mõnd lahedamat kõrvalteed. N. Liidu kogu majandus ja ühiskondlik kord põhines eriti kiusakalt kitsarinnalisel ideoloogial, mis andis lääne teadlastele põhjuse irooniliseks tähelepanekuks: venelased ületavad aastakümneid kangelaslikult neid sadu tõkkeid, mis nad ise oma teele on veeretanud. Ajaga ja oludega koos muutub ka inimliku trotsi iseloom. Suur hulk küpsemas keskeas isikuid, kes turumajanduse oludes pole oma kohta leidnud, kannatavad oma jonnaka jäikuse pärast — eelistavad pigem toriseda, kuidas neid on kõrvale tõrjutud, mitte aga uusi kutseoskusi omandada.

Kiuslik meel mängib kaasa nii kutse- kui partnerivalikul. Toogem näiteks iseloomulik juhtum.

*Kalju Kindel otsustas maksku mis maksab tõestada vana-
maile oma täit iseseisvust, abielludes nende vastuseisu eirates
juba 19-selt ühe kergemeelse blondiiniga. Seejärel tuli tal aga
aasta-aastalt üha enam veenduda, et ta on omaenda trotsi
ohver. Vaimsete huvideta nooriku iseloom ei tahtnud kuidagi
kokku sobida ambitsioonika ja õpihimulise Kalju põhimõtetega.
Selleks ajaks, kui üha sügavamasse kriisi jõudnud abielu
viimaks lahutati, oli peres kasvamas aga juba kaks last...*

Millest kiusakus tekib? Kasvatusteadlaste meelest on
olemas viis-kuus vanemlikku käitumisviisi, mis aastate jook-
sul kujundavad jäiga, kiusaka, kõrgeenenud jonnimistarbega
noore.

♦ Last sunnitakse ilma hingelise ettevalmistuseta mitme-
sugustele kiiretele muutustele. Tagajärjeks on vaistlik kartus
igasuguste muudatuste ees.

♦ Lapse iseseisva valiku võimalused piiratakse minimaal-
seks. Vaba valikut hakkab asendama jonnakas vastuhakk või
survele alistumine.

♦ Noor indiviid jäetakse pere asjade otsustamisel hooli-
matult kõrvale.

♦ Liialdatakse vanemliku kontrolliga, mis viib selleni, et
kasvandik ei oska enam vahet teha surve ja sunni ning ette-
panekute ja soovitude vahel. Ta vastab kõigil toodud juhtu-
meil jonniva või boikoteeriva käitumisega. Jonnaka esmaseks
reaktsiooniks on negativism: Ma ei tee, Ei tule kõne allagi.
Ärge mind sundige, Lööge või maha, mina küll ei tee! Ta
hääbib endale aru andmata palju kordi elus teatud irratsio-
naalsete järelduste teele — usub tõemeeli, et keeldumine,
vastuhakk ja kõikumatu otsustavus oma joont ajada annab
talle teatud võimu või paremuse teiste üle. Paraku peab ta
tihti selle võidu vilju nautima millestki märksa olulisemast
ilmajäämise positsioonilt.

Teistega hästi laabuva koostöö arendamiseks ning elus
edasijõudmiseks tuleb aeg-ajalt ka järele anda, otsida komp-
romisse, ilmnevaid fakte ka teiste positsioonilt vaagida, liidri-
roll teistele loovutada jne. Kuivõrd inimene on loomult sotsi-

aalne olend, sunnib negativism, mässumeel ja viha autoriteetide vastu enamikul juhtudel valima mingi sotsiaalse kõrvalvõi umbtee, kus — irooniline küll — uuel viisil tuleb ikka kellelegi alistuda, subordinatsioonile kuuletuda. Kurjategijad, maffiamehed, mäsasjad, joodikud, huligaanid ning sotsiaalsed hälvikud on valdavas osas noorest saati olnud väga tõrksad kasvatajate sõnu kuulda võtma. Varaküpse näiva "isesesivuse" hinnaks on alistumine mingi kamba või selle juhi nõuetele ja lahtiütlemine paljudele tavainimestele kättesaadava turvalisuse, hariduse, vastastikuse abi garantiidest, halvemal juhul aga vangla.

Järele mõeldes võib igaüks meist meenutada oma elust olukordi, kus läbimõtlemtatu või rumal tegu sai alguse sellest, et trotslikult keeldusime kellegi nõuandeid kuulda võtmast, ajasime teistest hoolimata oma rida või püüdsime jäärpäiselt edasi minna, ehkki kõik märgid meid ettevaatlikkusele manitsesid.

Kartus kaotada oma sõltumatus ning saada suure haridus- või tootmisasutuse rattakeseks on mõnegi sundinud trotslikult eemale tõmbuma või märtrit mängima. Endaksjäämise trots kuluks siiski marjaks ära olukorras, kus meile hakatakse kalki survet avaldama. Ent jonnitarbele ei tuleks rohelist teed anda elus palju olulisemat osa mängivate vajaduste arvel. Kiusu ajav isik muutub oma ambitsioonide, tunnustustarbe, haavuva loomuse, piiratuse ja jäikusega tegelikult teiste poolt päris kergesti ohjataavaks. Kuidas? Kas või näiteks sellega, et lapsemeelset jonni ajav isik võimaldab — eluaastaile vaatamata — asuda teistel mõistvalt-hoolitseva vanema või kainelt otsustava täiskasvanu rolli, mis otsekohe annab suhtlemisel positsioonilise paremuse.

Kuidas oma kiuslikku meelt annaks ohjeldada?

♦ Luba oma ellu enam muudatusi. Eespool mainisime, et kius ja jonn tulenevad tihti vastumeelsusest tülikate muudatuste suhtes. Muutustega leppimine aga leevendab meie jäikust.

♦ Ületa oma jäikus ja vaimne suletus. Õpi probleeme

vaagima ka teiste pilgu läbi ja katseta erinevate käitumisviisidega.

♦ Lase teistel inimestel ja olukordadel end õpetada. Ava end juhuste, muutuste ja võistlevate ideede mõjudele.

♦ Oska teisi kuulata (ja kuulda võtta), nii muutud avatumaks ja julgemaks teistega suheldes.

♦ Austa autoriteete. Kitsidus teiste tunnustamisel tuleneb hirmust nende autoriteedi jõu ees. Tuleks muuta hinnangu alust. Kui suudad teiste tarkusest ja saavutustest otsekui midagi endale saada, pole sul tarvis neid enam endale kadedalt vastandada. Näed teisi inimesi nagu võrkpalliplatsi sama väljakupoole kaasmängijaid.

♦ Õpi enam ütlema "jaa" Mõned isikud on oma nõrkuse tõttu kimbatuses "ei" ütlemisel. Tõrksale ei tee see mingit muret. Pigem on tal probleeme teiste ettepanekuile optimistliku ja heasoovliku "jaa" ütlemisel.

♦ Oska leida kompromisse. Kes-keda-vastandused teevad kummagi poole veelgi järeleandmatumaks. Juhul kui üks pool oma jonnakaid nõudeid leevendab, teeb seda enamasti ka teine pool.

Lõpuks tuleks lisada, et jonn ja trots on seotud ka mõtteviisi isikupära, originaalsuse ja loovusega. Seepärast ei tuleks täiskasvanul oma lapselikku alget ka täiesti kõrvale jätta.

Enesehaletsus ja härdameelsus

Poiste kõnepruugis on sõnal "hale" halvustav varjund. See märgib abitut ja härdameelse memmeka negatiivseid omadusi. Ent siit saab alguse ka see mehed-ei-nuta-põhimõte, mille kaudse järelmõjuna kangema poole keskmine esindaja elab nüüd juba tervelt kümnekond aastat naiste keskmisest elueast vähem.

Täiskasvanu seisukohalt on küsimus öieti selles, kuidas osata olla tunde hell, olemata halemeelne. Paljud mehed, aga ka naised, eelistavad olla küünilised ja karmid. Mõned teised, vanamoeliselt sentimentaalsed ja aastatelt vanemad inimesed anduvad meelsasti nostalgiale, meelisklevad kadunud kauneid aegu ning elavad pisarateni liigutatult kaasa mõne romaani- või filmikangelanna traagilisele loole. Samas toimivad nad ise elus ja inimsuhetes tihti liigagi karmilt. Maksab tööpoolest kahelda selles, kuivõrd härdameelsus kedagi ka moraalsemaks teeb.

Emotsionaalne küpsus tähendab osavõtlikkust teiste ning teatud pehmust ja õrnust ka iseenda suhtes, ilma et sealjuures langetaks halemeelsusse. Ent miks me seda härdust siiski vahel endale lubame, lastes näiteks end tunniks, öhtupoolikuks või üksildaseks nädalavahetuseks enesehaletsuse mõtteist kaasa haarata? Ehk on see lausa vajalik, et kalgis maailmas leebe loomus säilitada?

Analüütiline psühholoogia nii ei arva. Teistele või iseendale härdameelse liialdusega kaasatundev meel naudib eripärasel viisil oma haledust. Tundlev taju toob kergesti kaasa äärmuslikke hinnanguid maailma kui hädaoru, inimeste lõputu viletsuse, kurja saatuse või iseenda haleda seisundi kohta.

Budismis tehakse selget vahet teistele kaasaelava *osavõtlikkuse* ning *haletseva kaastunde* vahel. Viimane tähendab lihtsalt libastumist tundlemisse, millest kahetsuse objektile pole mingit kasu, — pigem vastupidi! Kujutlegem näiteks psühhoterapeuti või sotsiaalabi ametnikku, kes hingemurest murtud või viletsuse küüsis siplevat inimest nähes nutma puhkeks. Vaevalt selline teguviis kannatanule toeks saab olla. Samuti pole abi ka iseendale halemeelsest "kaasatundmisest" — enesehaletsusest. Vastupidi, see pärsib enese huvides millegi mõtteka ja edasiviivaga alguse tegemist.

Kurbade ja kahjutundvate mõtete ning kujutluste varjatud hüveks on võimalus lasta tegevusetult oleskledes oma kehval seisundil samal tasemel edasi kesta, millele lisandub

masohhistlik nauding kurta kehvade olude ja kurja maailma üle. Tõnniv laps või hārdameelsusse langev rauk on selle seisundi selgemaid avaldusi. Kui ütled neile "āra nuta!" hakkavad nad tihti veel enam pisaraid valama. Miks? Aga seetõttu, et nutt lubab lohutust. Pärast pikka itku võib end lõõgastunult, vabanenult tunda.

Seda seaduspārasust on arvestatud *nututeraapiana* tuntud hingeravi võttes. Selle asemel et masendust, hirmu või valu tagasi hoida, palutakse kliendil end ennastunustavalt tühjaks nutta. Tugeva hingelise kriisi puhul kohane ei peaks aga saama argipāeva harjumuseks.

Hālemeelsusse kandumine võib kujuneda harjumuspāraseks nāiteks pārast abielu lahutamist, pensionile siirdumist või tōõtuks jāādes. Nostalgia ja nukrus moonutavad ajataju, nii et inimene ei suuda enam elada täisvāārselt siin-ja-prae-gu. Selle asemel triivib ta meel sellesse kauniks mōeldud mōōdanikku, mida sāārasena kunagi ei olnud ja mis ka enam ealeski tagasi ei tule. Midagi sellist on kindlasti tundnud mōnigi keskeas eesti inimene, kes viimaste aastate tormiliste muutuste keskel on enese aeg-ajalt tagasi mōelnud nāiteks aastaisse 1986 või 1968. Mis sellest, et stagnaajal polnud meil vōimalust Pariisi ja Ameerikasse reisida ja et ainus aken vabasse maailma oli seesama Soome TV mille saateist isegi kohalikud kanalid praegu pōnevamad tunduvad. Olgu pealegi, et ūlikoolis pidi KP ajalugu ja muud punast propagandat tuupima ning seltskondlike olengute meelisteemaks olid keeduvorsti, sukkpūkste ja muu defitsiitse hankimise salakohad. See-eest olime noored ja meie maailm ūhes meiega!

Nii või teisiti on hārdameelsus ehe tunne, vōib-olla ūks intensiivsemaid, kirkamaid. Elamiskunsti seisukohalt oleks muidugi mōistlik vabastada kaasaelav empaatia ja inimlik sūdamlikkus liigseist sentimentidest. Mis puutub aga nostalgiasse kaotatud aja pārast, siis leidub ūks tōhus psūhholoogi-line abinōu, kuidas kōige mōōduva tagasitoomatusest tekkivat troostitust vōita. Selleks on virge tāhelepanu. Kui kōike toimuvat jālgida ja sellele kaasa elada erilise teadvelolu tunde-

ga, on, nagu suudaksime oma elu läbielamised ajamooloki lõugade vahelt päästa.

Üks *teadvuse voolu* meetodi esmarakendajaid, modernismi isa Marcel Proust on väljendanud mõtte, et möödanikku libisenust võib saada tähendusrikas taasleitud aeg — jõuliste meenutuste, taaselustuvate aistingute, eredate kujutluspiltide, teadvuse ja alateadvuse piirimal tärganud impulsside uuestisünd. Taasleitud aeg elustub loominguna, möödunu uue tõlgendusena, kusjuures lähtutakse meenuvaist ja tärkavaist tajudest ja tunnetest, millest intellekti abil annab vormida kunstiteose.

**ENESE-
TUNDMINE
LISAB
ELAMIS-
TARKUST**



Iseloom loob olukordi

Varandus, mida valdab, sotsiaalne kiht, kuhu kuulud, tegevusala, millele pühendud, tutvusring, kellega lävid — kõik see on lähemalt või kaugemalt seotud sellega, kes sa oled, milline on su iseloom. Teisest küljest kujundab aga ametiroll ja pereliikme positsioon ning sage viibimine teatud tüüpilistes olukordades ajapikku ka iseloomu. Sedavõrd kui miski su ootustes, püüdlustes, väärtustes, harjumustes ja iseloomus muutub, hakkad mõne aja pärast tähele panema ka muudatusi oma suhetes teiste inimestega.

Mõni isik tundub meie enda muutudes otsekui eemalduvat meist, tema jutt näib igav. arutlused juba liiga etteaimatavad, püüdlused kahtlased ning temaga koos olles hakkab õhus tunduma ilmset vastastikust usaldamatust. Keegi teine aga saab vahest just meie enese muutudes kord-korralt lähedasemaks, temaga kohtumine tundub sisukam. Märkame, et mõistame teda paremini ja tajume tema sõnade sügavat sisu, pannes tähele ta elutarkust, praktilist meelt, uudseid mõttekäike vm. Siin muide avaldub lihtne ja tegus viis kaasinimestega vaimsemal pinnal vestlemiseks: püüa nende öeldus tabada midagi tähendusriikast, tarka, sügavamõttelist. Otse üllatav, kui sageli saab isegi igapäevasesse jutuaajamisse tuua vaimset hoovust lihtsalt sellega, et avardad mõnede sõnade tähendust, eeldad kuskil teravmeelseid vihjeid, püüad mõista öeldu elutarkust...

Harilikult pole meil mahti järele mõelda, kuidas üks või teine elus iseloomulikku vastukaja andnud tegu või täidetud roll võiks tuleneda meie loomuse omadustest. Oma iseloomu polegi alati lihtne hinnata. Üks põhjusi, miks inimesed nii kergeusklikult haaravad astroloogide sisendavalt kujukate ja tabamatult üldiste tähtkujukirjelduste järele, tulenebki sellest, et nad lihtsalt ei oska end teisel moel küllalt selgelt määratleda.

Kuidas kindlaks teha, et mingi subjektiivne meeleseisund või iseloomulik olukord, kuhu just meie ikka-jälle satume, on tingitud meie iseloomust?

Vaatleme järgmisi juhtumeid.

— Märkad juba kolmandat korda sel kuul, et unustasid kokkulepitud kellaajal kellelegi helistada, kuskil kohal olla või midagi teha. Millega seda seletada? Millest sinu sagenev unustamine võib tingitud olla?

— Tuttav seadis su täbarasse olukorda, jättes täitmata sulle antud lubaduse.

— Tänaval jalutades oled mitmel puhul märganud, et keegi kodutu otsib just sinu sadade teiste jalakäijate seast üles, et oma tuntud lugu kaotatud rahast ja bussipileti tarvis puudujäävast 15 kroonist pajatama hakata.

— Paned tähele, et lased end liiga kergesti olmesõnelustesse, igasugu õiendamistesse ja konfliktidesse kaasata.

Millised sinu omadused või harjumused võiksid toodud olukordi tekitada? Mida muuta oma esinemises, iseloomus, käitumisviisis, imidžis, et selliseid juhtumeid oleks vähem või et need nii ei häiriks või et neist mingis mõttes õppust võtta? Juhul kui end analüüsid leiad, et sul kipub puudu jääma sihikindlusest või enesekehtestamisoskusest, soovitan lugeda raamatu vastavaid osi.

Allpool on toodud mõned näidisjuhtumid, mis ühtaegu testivad ja treenivad sinu loomuse eri külgi: tahtejõudu ja visadust, konformismi ja osavõtlikkust.

— Oletame, et tegeled tervisejooksuga: kolm korda pool tundi nädalas on see koormuse alammäär, mis sind veel

vormis hoiab. Juba terve nädal järjest kallab aga igal õhtupoolikul külma rasket vihma. Võtad nõuks sel korral leppida erandlikult ühe jooksukorraga nädalas. Samas tuleb sulle meelde, et sõrkjooksu asjatundjad soovivad iga ilmaga rajale minna. Kuidas talitaksid?

— Väikeses seltskonnas hakkavad pea kõik kohalolijad materdama üht poliitikut, kellest sulle isiklike kogemuste põhjal on jäänud laimatu reputatsiooniga võimeka isiku mulje. Kas sa vaikid, kiidad tagant või püüad teisi ümber veenda?

— Tuttav viib nagu muuseas jutu sellele, et tal on raskusi mööbli transportimisega. Äsja ostetud sektsioonkapi paikapanekuks tuleks üks vanem kummut, riitl ja kapp suvilasse sõidutada. Võid teha näo, et oled hõivatud või et see sind ei puuduta, ent võid ka oma abi pakkuda. Kuidas toimiksid?

Et olukorrad kujundavad ka iseloomu, ära jäta end nende orjaks! Väldi seltskondi, kes sulle ülevalt alla vaatavad, labaseid inimesi, sõnelusi, aga ka olukordi, kus leiad oma algatusvõime olevat alla surutud või kus teised inimesed sind korralikult ei malda kuulata.

Sina ja su teisikminad

Itaalia kirjaniku Luigi Pirandello romaanis "Üks, ei ühtki, tuhat tükki" satub peategelane kimbatusse oma identiteedi pärast — näib, nagu oleks temas segadusse ajavalt suur hulk eri isiksusi. Olukorras, kus meis võitlevad vastandlikud tungid, kus me üritame ühte sobitada lahkuviivaid sihte ja tõekspidamisi või proovime mingit tuju, kirge, kartust või laiskust oma parema mina kontrolli alla saada, näib meis tõepoolest pesitsevat mitu isepäist olest ehk teisikmina. Nende olemusest arusaamine võimaldab end paremini tundma õppida, aga samuti oma isiksuse terviklikkust taastada.

Isiksuse terviklikkuse temaatika on erilist huvi pakkunud itaalia õpetlase Roberto Assagioli rajatud psühhosünteesi

koolkonnale. Üheks levinud pettekujutluseks on oma mina mõistmine jagamatu ja enam-vähem muutumatu tunnetus-
alge ehk olekuvormina. Säärane arusaam, mis ilmselt matkib
inimese kui füüsilise terviku käsitust, sunnib meid lahti
ütleva oma loomuse mõnedest külgedest, püüab meie iseloo-
mu "teravad nurgad" ümaraks siluda, varjates meie eest nii
meie konfliktset loomust kui isiksuslikku mitmeplaanilisust.

Me saame oma mina "mitmesuse" jälile, kui vaid meenu-
tame oma kõikuvat enesehinnangut, järsult või laugelt vahel-
duvaid meeleolusid, tõekspidamiste ja väärtuste jätkuvat
teisenemist, aastate jooksul muutunud maailmapilti ja ellu-
suhtumist, eluvaadete ja hoiakute järjepidevaid muutusi. Elu
tundub meile vahel kui jube unenägu, teinekord nagu kaunis
muinasjutt, kord on esiplaanil kirev karneval, siis tobe sebi-
mine või hall tööorjus. Vahel oleme haiglaselt armukadedad,
siis hellad ja andestavad, mõnikord täis tõrksust ja trotsi,
teisel puhul sallivad ja kaastundlikud. Tegelikult pole ühtne
ka meie eluviis, selleski on eri aegadel vastakaid vorme,
millest igaühe tarbeks on meil kasutusel terve hulk enese-
õigustusi ja ettekäändeid, kombeid ja taotlusi, poose ja žeste,
tundeid ja sõnu.

Kõik teisikminad ehk alamisiksused on psühholoogilised
moodustised, kes otsekui elusolendid pesitsevad täie endast-
mõistetavusega meie "tervikisiksuse" pärusmaal. Iga teisik-
mina näib harrastavat oma eluviisi koos sellele omaste tun-
gide ja soovidega. Või nagu väljendus portugali luuletaja
Fernando Pessoa: igas minu hingenurgas on eri jumalaile
pühendatud altar. Igaühes meist on tõemeeli terve jõuk alam-
isiksusi — näiteks Mässaja, Mõttetark, Kodukana, Ilueedi,
Pühamees, Variser, Pedant, Korralooja jne. Erinevad impulsid,
soovid ja püüdlused katsuvad end maksma panna, nii et
vahel läheb lausa kähmluseks.

Teisikminade tundmaõppimise harjutus

Võta mugav poos — istu või leba — ja asu uurima oma mingit olulist joont, hoiakut või motiivi. Sule silmad ja lase kujutlusse kerkida sinu olemust väljendava teisikmina detailne kuju. See sinu olemuse avaldus võib võtta inimese või looma vormi, olla miski elusast või eluta loodusest, mingi asi või masin, sina ise asjakohases maskis, kummitus või haldjas või kes tahes. Oma teisikminale kuju loomiseks võid mõttes visualiseerida valge ekraani, kuhu too olend ilmub.

Kohe, kui sinu uuritav teisikmina on endale mingi kuju saanud, lase tal end vabalt avaldada, ilma et teda ohjaksid või talle suunavaid hinnanguid annaksid. Kui ta juhtub sõna-kehu olema, esita talle mõttes edasiviivaid küsimusi. Kujutlusmängu vältel pane tähele, mis sa oma kuju kohates tunnend ja kuidas temasse suhtud. Kas oled tema üle uhke, on sul tema pärast häbi, vahest veidi kahju...

Nüüd ava silmad ja pane äsja kogetu kirja. Ühtlasi püüa leida oma alamisiksusele kohane nimi. Eitamisnõunik, Parandamatu Optimist, Tuulepea, Kadekops, Hampelmann, Kuri Koolmeister — kõik need võivad omal kohal olla. Edasi jääb sul üle vaid äsja nimesaanu iseloomujooned, kombed ja tarbed kirja panna.

Samal kombel võid kas otsekohe või millalgi hiljem välja peilida ka oma teiste teisikminade kontuurid.

Juhul kui ülalkirjeldatud meetod sulle omaseks saab, võid selle varal õppida tundma ka oma hoiakuid ja hirne, taotlusi või lootusi jne. See lihtne viis lubab üsna lõbusal moel heita pilgu oma siseelu tavaliselt varjujäävaises sügavustesse. Lastes varjatul ja võimalik, et ka pidevalt allasurutul end välja näidata ning andes talle kogunisti eraldi nime, vabaned kohe piinavast püüust olla kõik see aeg üks ja jagamatu. Sinu isiksuse erinevad küljed pole mitte üksnes loomulikud — need on mitmes suhtes koguni su rikkus. Mitmekülgsed, laiade huvide ja erilaadsete omadustega isikud on enamasti teistest märksa kõrgema loovusvaruga.

Kiretu uurija positsioonilt oma teisikminasid jälgides õpime ka enesevalitsemise kunsti või lakkame end oma isiksuse ühe või teise avalduse või küljega masinlikult samastamast. Mõõname küll, et meis on ahnust, ent meie mina pole ahnus, märkame küll, et meie seesmine Kadekops varitseb võimalust panna meid teiste edu pärast pahameelt tundma, ent meie mina on midagi palju laiemat kui see Kadekops.

Nagu iga sügav enesetunnetuse akt, võib ka oma teisikminade päevavalgele toomine kujuneda üsna valuliseks protsessiks. Pole just meeldiv näha, et meie paljud elulised valikud ja otsused on tingitud ehk lihtsalt sellest, et allusime Õpitud Abituse või Pelguri nõuetele, et lasime Käegalööja mugavusest hea šansi mööda või et mängime pereelus igal nädalal vähemalt korra Süütut Ohvritalle. Ent oma isiksusele soodsa arenguruumi loomine ei peagi alati mugav olema.

Paremini kui keegi teine teame me ise neid olukordi, iseloomulikke juhtumeid, kus me sooviksime olla mingis mõttes paremad: rahulik, meelekindel, keskenduv, tarmukas, julge, kaval, paindlik, elutark, läbinägev jne. Enamasti kõigil neil puhkudel, kui meil mainitud omadustest vajaka jääb, tajume endas mingit rahutust, rabadust, jäikust, tõkestatust, kiusavat sundmõtet, ängi, ärevust või muud ebameeldivat tunnet. Ent me vähemalt teame, et selle tunde põhjustajaks on teisikmina, kelle jõhker võimuhaaramine on teistele alliskutele vastukarva. Juhul kui oled füüsiliselt täiesti terve, ent miski hingeseisundis aina surub ja painab, on põhjuseks tihti teisikminade konflikt.

Mida sel puhul teha? Enne kui kedagi isiksuse ambitsioonikaist allasukaist maha suruda, laskem tal end avaldada. Järgnevad sammud näitavad, kuidas seda teha.

1. *Anna endale aru, mis sind hetkel häirib ja miks sa pole endaga rahul.* Oletame, et oled närvis, ärritatud, sul on süümepiinad, oled apaatne...

2. *Selgita välja, kes sinu tuttavaist teisikminadest antud hetkel püüab võimu haarata.* Võib-olla on selleks Pabistaja või Laiskvorst, ent vahest kaks või kolm tükki korraga, näiteks

Nautleja, Tööloom, Käegalööja ja Pedant, Tigidik, Moralist ja Tolerantne. Juhul kui ükski tuttav tegelane ei näi juhtumisi asjaosaline olevat, anna oma seisundi valitsejale ülaltoodud viisil uue teisikmina nimetus.

3. *Asu oma teisikmina või nende rühma küsitlema:*

— Mida sa taotled?

— Mis sa soovid?

— Miks sa välja ilmusid?

— Mis ajendeil sa just nüüd pead tõtsid?

— Mis sa soovid mind tegevat?

Püüa saada toodud küsimustele selged vastused. Neis peitub enese parema tundmaõppimise võti. Mõistad, kuidas sa oled just ise mingi kergemeelse teo, mugavuse, laiskuse, käegalöömise, afekti, vimma, tusa või muu sellise tunde kaudu kujundanud teatud pahele tekkepinna, loonud isiksuse mingile varjuküljele oma tobeda etenduse andmiseks lava.

4. Oled jõudnud otsustavasse järku. *Püüa oma iseloomu pahupool kindla kontrolli alla saada.* Selleks on kolm moodust. Korda nime saanud teisikminale mõttes mõjusalt toonil: Käi minema! Vaata et sa kaod! Lõpeta jant! või muud taolist. Teine võimalus on lausa ette kujutada, kuidas mingi vormi ja värvi võtnud oles sinu tahte sunnil piseneb, nõtrub ja lavalt lahkub. Ja kolmandaks võid, kui sul on elav kujutlusvõime, ette kujutada, et keegi sinu parema mina esindaja teeb ise pahelise asukaga lõpparve. Näide: nobe ja sitke Virkus kahmab paksul ja lodeval Laiskusel turjast kinni ja tassib selle lavalt minema. Vahel on aga kaval anda mingile pahele, nõrkusele või puudusele veidi aega — näiteks täpselt ettemõõdetud kümme minutit — ja alles siis see segav omadus teelt koristada. Olles kellegi vastu täis tulist viha või iseendas pettunud, pole mõtetki kohe hakata endas "positiivsemaid" seisundeid looma. Juhul kui sa mitte alandlikult ei allu mingile tungile, vaid teadlikult "lubad" endale mõni aeg olla näiteks raevunud, kurb, ebakindel, unistav või pettunud, muutub vastav seisund paremini "käideldavaks" tunned, et saad

sellega hakkama, et sinu kõrgem mina on jälle olukorra peremees.

Pole mõtet olla enda suhtes liiga karm. Tungide ja vastakate teisikminade vahel saab ka kompromisse leida, mitte allaheitlikult järele anda. Mugavus ja sihikindlus on mõnigi kord leiutanud mingi tööviisi, mis teatud ülesande täitmise meeldivamaks teeb. Varjatud Argus ja Ebalev Vaprus võiksid leida elus selle teatud "optimaalse riski" tsooni, mis panuseid säästes lubab loota näiteks äris või konfliktis arvestatavat edu.

Juhul kui mõni teisikmina on tõrges taanduma ja tülikalt sageli sinu tuju rikub, oleks viimane aeg temast ka mingit kasu otsida — vahest ta näitab kätte midagi rabedat, kahtlast sinu töö- ja eluviisis. Hajevilolek, räpakus, tormamine, enesepingestamine, unelemine — kõik need seisundid ja harjumused "avavad" meid millegi ebasoovitava mõjulepääsuks.

Teisikminasid võiks taltuma sundida ka sel teel, et neile veidi teise nime anname, varjatud tagamõttega nad järeleandlikuks, vagaseks või naljakaks muudame. Paar näidet: Kidur Kius, Roheline Kadedus, Kössitav Kartus, Lõõtsutav Kärstitus.

Nagu öeldud, püüavad inimesed oma mina ja individualiteedi hindamisel leida ühest alget, figuuri või skeemi, mis kõik muud omadused allutaks ja loogilisse ühendusse asetaks. Sageli saab selleks keskseks määrajaks ameti- või pereroll (õpetaja, autojuht, riigikogu liige, isa, tütar, abikaasa), soo- või vanusetunnus (noor, mees, naine), temperamendiomadus või iseloomujoon (elavaloomuline, tahtejõuline) või siis juhtivate omaduste kombinatsioon (kõrgharidusega pika-toimeline kohusetruu turundusjuhataja).

Niisiis pole probleemiks esiotsa mitte see, et oma erinevate sotsiaalsete ootuste ning seesmist impulsside vahel pingestatud individuaalsusest killustav keerukus kõrvale heita. Kõige esmaseks hooleks on end, oma isiksuse vastuolud ja killustatuse iseloom mõistvalt ära tunda, oma vastakad alged määratlada. Katsugem seda teha järgmise harjutusega.

Kes ma olen?

Vali mugav vaikne koht, kus keegi sind ei sega, ning küsi endalt mitu korda järjest vaikselt või valjult: kes ma olen? Pane iga küsimiskorra järel meelde kerkiv vastus kohe võimalikult ausalt ning täpselt kirja — just nii, nagu see sulle pähe turgatas. Et pealiskaudseilt määratlustelt (mees või naine, õpetaja, noor jne.) isiksuse süvakihtidesse jõuda, tee harjutuse kestel paar-kolm meditatiivset pausi, mis lubavad esile tulla uut, algul allasurutud tõdemustel. Uudse määratluspunkti aitaks leida seegi, kui harjutuse lõpul püsti tõused ning suletud silmil ruumis veidi ringi liigud. Soovi korral võid viimase etapi taustaks otsida kassetilt sobiva meloodia ning sooritada selle saatel mingi liigutuse — näiteks kätesirutuse või tantsusammu.

Edasi oleks soovitatav tekkinud loendist esile tuua kolmeni keskset alget ehk allisiksust. Need võivad olla nii üldtuntud kui ka individuaalsed, näiteks Murelik Vanem, Auahne Õpetlane, Petetud Neiu või Julge Jänes, Pilvedel Hõljuja, Valvekriitik, Saatuse Peksupoiss, Abiellu Aheldatud Poissmees.

Nüüd võid allisikuile küsimusi esitada, nende soove ja probleeme uurida — ikka selleks, et oma parema mina poolel teisikuile lähedamalt ruumi teha, negatiivne aga neutraliseerida.

Kaunid ideaalid ja karm tõelus

Aated lubavad selgemini näha seda, millel meie jaoks on tõeline väärtus, olla abiks kaugete eesmärkide püstitamisel ja valgusallikaks ajajärgul, kus sünge tõelus ähvardab röövida usu helgemasse homsesse. Idealistidena tuntud isikuid on ikka veedelnud kõrged aated, samal ajal kui realistid soovita-

vad võtta asju nii, nagu need on, ja mitte piielda liiga pikalt silmapiiril terendavat oaasi, mis võib ka miraažiks osutuda.

Tegelikult mõtiskleb vist vahetevahel igaüks oma naise- või meheideaalist, õigusriigist, üksmeelsest perest, tervislikust eluviisist, ideaalsest sõbrast, peost või puhkusest. Ideaalid on üks, elu teine — peame ikka-jälle tõdema. Aatlemisest, nagu unistamisestki, näib olevat praktilises elus pigem kahju kui kasu. Vahest on asi aga hoopis selles, et me ei oska ideaalsele õigesti mõelda?

Mõned psühholoogiavoolud ja vaimsed õpetused — näiteks gestaltteraapia, psühhosüntees, radžajooga või budism — on püüdnud ideaalsele ja täiuslikule mõtlemisest kujundada sihikindla enesearendava tegevuse. Joogas soovitatakse aeg-ajalt keskenduda millelegi täiuslikule, mis laseks meil oma piiratud mina ja madalate soovide kapslist vabana endas kosmilise olendi tukset tunnetada. Täiusest mediteerimiseks sobivad hästi näiteks päike, valgus, taevas, Jumal (nii, nagu keegi seda kujutleb), armastus, heldus, õilsus, tarkus või rahu. Eriti tegusalt toimib päikesemeditatsioon, mille läbitegevise sobivaim aeg olekski päikesetõusu aeg. Millegi kõrge, vägeva, ideaalse teadvustamine ja sellest mediteerimine lubab näha omaenda elu ja arengut maailma lõputu muutumise ja arengu ning eluvormide täiustumise katkematu protsessi osana. Sellest teadvelolek täidab vaimu ärksusega, hinge soojusega ning tõstab samas ka eneseusku eesseisvate takistuste ületamiseks.

Seda laadi mõtlus ei eelda õieti mingit ettevalmistust või kogemust peale siira soovi olemasolu ning selle teostamine on palju hõlpsam kui näiteks zen-budismi kuulsal tühjusmeditatsiooni (keskendumine eimillelegi) praktika.

Allpool toodud, psühhosünteesi koolkonnas praktiseeritavad harjutused võiksid aidata meil isiksuslikult areneda millegi ideaalselt täiusliku tajumise kaudu.

♦ *Leia endale mingi täiusliku vormiga objekt, mis võiks sulle saada ilu ja maise täiuse võrdkujuks. See võiks olla mingi ese eluta loodusest — näiteks kalliskivi või kristall,*

midagi meeldivat taime- ja loomariigist (õis, delfiin, hobune), aga samuti mingi loodusnähtus (vikerkaar, täiskuu, taevas sädelev kauge täht), või taies (helind, värss, pilt...). Süüvi nüüd selle objekti vaatlemisse või kujustamisse. Lase tal endale mõjuda. Taju elavalt ja selgelt seda ülendavat rõõmu, mida annab kokkupuude millegi täiuslikult kaunile.

♦ Vali välja mingi enda jaoks praegu oluline võime või omadus (näiteks vaprus, siirus, sihikindlus, kunstianne, küps elutarkus). Seejärel kujuta ette, milline sa oleksid, kui see võime või omadus oleks sinu juures saavutanud täiuse. Mil viisil selle täiusliku omaduse valdamine muudaks sinu keha-hoiakut, žeste ja poose, miimikat, teiste inimeste poole pöördumise viisi, igapäevaseid harjumusi. Lase tekkival kujutlusel selgineda, püsima jääda. Edasi kujutle, et oledki omandanud selle omaduse — kas või mõneks minutiks. Seejärel püüa miski enda juures — näiteks ilme, poos, hääletoon, peahoiak, käte asend — selle omadusega vastavusse viia. Ole ja esine nii, nagu kehastaksid selle omaduse osas täiuslikkust. Nüüd aga kujuta ette, et sa tegelikult sisened sellesse omadusse, saad temaga üheks. Ole vaba ja lõtv, tee seda niisama kergelt, nagu riietuksid uude rõivaesemesse. Kujutle, et omadus täidab sinu keha, imbub kõigisse sinu pooridesse, et temast tulvab sinusse ärksust ja rõõmu. Edasi kujutle, kuidas see omadus sinu tundeelu virgutab, elulisi hoiakuid, enesehinnangut ja eluplaane muudab.

Las see omadus muudab mõnd su argielu olukorda. Mõtle läbi, kus, millistes olukordades seda võimet või omadust annaks kasutada, ja vii end kõnealusesse olukorda sisenemist kordavasse seisundisse.

♦ Pane tundlikult tähele hetki või olukordi, kus elus spontaanselt koged peaaegu täiuslikku eneseleidmist, kergendustunnet, kunstielamust, hõrgutise maitset või mis tahes muud tunnet. Lase sel täiusetundel endas mõnuga levida ja endale eluruumi võita. Nõnda häälestudes hakkad märkama, et peaaegu ideaalseid olukordi kujuneb märksa sagedamini, kui arvestada oskasid. Loomulikult mõistad sedagi, et need "olu-

korrad" sõltuvad täielikult sinu meeleseisundist ja et meelel on iseäralik võime tajuda midagi täiuslikult ülendava, sumeda, salapärase, karge, meloodilise või veetlevana.

Ideaali tiivustav või pidurdav tähendus sõltub paljugi sellest, kuidas seda mõista ja rakendada. **Kui oma paleust näha endast eemal, saavutamatul kaugusel, mõjub see heidutavalt.** Iseloomulik näide — seksilehtede ja filmide säravad kaunitarid on miljonite meeste jaoks naiseilu ideaali nõnda kõrgele asetanud, kuhu oma kaasa kahjuks kuidagi ei küüni. Või teine juhtum — kujutlus ideaalsest abielust, milles puuduvad riid, kus mees ja naine kümme aastat järjest teineteisele armunult silma vaatavad, kus raskused vaid tugevdavad üheperetunnet jne. Paljudel puhkudel ei lase sedamoodi ideaalid olemasolevast rahuldust tunda, elus täit õnne nautida.

Ülalkirjeldatud viisil toimides saab ideaal aga millekski innustavaks, see pole enam seisund, mida me kunagi ei saavuta ja mis omal kombel koguni rõhutab meie argielu viletsust. **Täiusliku ettekujutamisest saab psühhotreeningu käepärane abivahend, mis aitab meil esile tuua oma arengu reaalseid reserve.** Asi ei piirdu aga sellega. Millegi täiuslikku kehastava mõju all viibimine või ideaalse ere kujustamine arendab aegamööda ka võimet kogeda omaenda argist elu täiuslikuna ja tunda segamatut rõõmu iseendast — just sellisena, nagu oled.

Investeeri iseendasse!

Finantsistid on püüdnud eristada raha kiiret juurdekasvu töotavaid ja riskivaba tegutsemist võimaldavaid investeerimise põhimõtteid. Nende kahe eesmärgi kindel ühendamine osutub aga peaaegu võimatuks. Enamasti toob rutulise rikastumise tõenäosus kaasa ka suureneva riski, puuduva riski korral pole aga kapitali oluliseks juurdekasvuks lootust. Iseen-

dasse investeerimisel on asjad mitmeski mõttes suisa vastupidi.

Tõepoolest, millist tahes elusfääri või isiksusliku arengu külge me ka ei vaatleks, kõikjal näib kehtivat seaduspärasus: mida enam keegi innukalt edasi püüdleb, seda väiksemaks jääb tema äpardumise tõenäosus. Seepärast tasubki elus teha panus ennekõike iseendale: omandada uut elamistarkust, õppida vajaminevaid teadmisi, kujundada endale ametikohal edu töotav imidž, tegelda parajal määral ka enesereklaamiga jne. Postsovetlik keskkond, kus me elame, ei lase veel seda temaatikat täiel määral teadvustada. USA-s või mõnes teises läänertiigis mõnda aega elanud ja töötanud spetsialistid ning kultuuriinimesed kinnitavad aga nagu ühest suust, kui tähtis on elus edu saavutamise nimel "mängida iseennast" — olla avatud suhtlemisviisiga, näidata välja oma tõekspidamised, esindada iseenda kaudu oma firmat või tegevusala, võtta isiklikku vastutust jne. Meil on selle arusaama omaks võtnud veel pikk tee käia. Piirdugem ühe näitega. Isiksusi nivelleeriva stagnaaja järeelmõjuna ei tihka või vaevu paljud inimesed end oma ametirollis veel nimepidi tutvustada. Enese nime ja isiku avalikustamisel tajutakse sisimas ebamäära ohtu oma julgeolekule.

Toogem järgnevalt mõned suunised, kuidas iseendasse edukalt investeerida.

♦ *Kõige tähtsam on hoida jätkuvalt kõrgena usk iseendasse. Ole ise oma edu tähtsaim vahend ja keskne elu eesmärk! Seda pole sugugi liigne meenutada olukorras, kus vägagi paljud inimesed näivad elu läbi harrastavat pideva eneseeitamise praktikat. Jõukust, kuulsust ja au ihaledes ei aseta nad lootust oma isiksusliku rikkuse väljaarendamisele, vaid pigem janunevad miskit, mis korvaks nende eraldatud "mina" lohutu viletsuse.*

♦ *Pane tähele neid otseseid ja kaudseid tunnustusi, mis sulle osaks saavad. Oska neis näha elamisjulguse ja enesekindluse uusi stiimuleid.*

♦ *Püüa oma rõivastuse ja soengu, kõneviisi ja kehahoiaku-*

ga rõhutada seda muljet, mis sa endast teistele soovid jätta. Sellega teed oma rolli ja taotlused kergemini selgeks ning sul on sotsiaalse lävimise sfääris kergem oma asju ajada.

♦ *Ütle "hüvasti" sellisele esinemisviisile, mis sinu staatust võiks alandada, millega sa oma rollist taganed, positsiooni ja püüdlusi välja vabandad. Osa inimesi esitab tihtipeale oma soovi või nõude nõnda ebalevalt, justkui ükskõiksete kaasini-
meste võimalikule keeldumisele juba ise pinda ette valmista-
des. Õpetamisel, firma esindamisel, kauba müümisel, arstina
patsienti ravides — kõikjal on oluline, et öeldu kanduks läbi
vastava rolli täitja isiksuse ja et mainitud rolli ülevõtnu sees-
miselt ei distantseeruks sellest — ei hämaks, ei ebaleks ega
püüaks kellegi teisena paista, kui ta just on.*

Loo endale sobiv imidž!

Elame ajal, kus inimeste võimetekohase tööga kindlustamine pole enam ei riigi, talle diplomi andnud kooli ega ühegi kutse-
rühma mure. Igaüks peab ise enda eest väljas olema. Ameti-
koha hankimisel, mitmesuguste toodete ja teenuste müümi-
sel, isiksusliku mõjujõu võitmisel — kõikjal läheb varasemast
enam vaja personaalset imidžit.

Poliitika juhtfiguuridel ja filmitähtedel on imidžiloomisel
ikka abiks olnud selle ala asjatundjad. M. Rommi filmis
"Tavaline fašism" näidatakse, kuidas Hitler sihiteadlikult
omandas oma isikupärase tervituskäetõste. Margaret That-
cheril soovitati usalduslikkuse ja mõjujõu tarvis oma hää-
l mehelikult madalaks muuta, misjärel ta peagi Raudse Leedi
tiitli omandas, Marilyn Monroe vahetas nii juuste tooni kui
oma nime, J. Arafatti on peaaegu võimatu ette kujutada ilma
tema kuulsa pearätita, nii nagu F. Castrot ilma habeme ja
frentšita. Kord loodud imidžit on tuntud meestel raske hoobilt
muuta. Aastakümneid laia marksihabet kandnud sotsiaal-
teadlane ja poliitik Ülo Vooglaid mõjus pärast lõua paljaks

raseerimist tundmatu noore mehena. Ameerikast naasnud Rein Rannap jättis uue soengu ja talitsetud esinemis-maneeeriga endast hoopis teise mulje, kui tema fännidel toona temast oli. Eks vist seepärast hakkaski ajutiselt taltunud muusikamees, mõnda aega Eestis viibinud, jälle uusi ekstra-vagantseid etteasteid tegema.

Esinemisviisi, rõivastuse, jumestuse, soengu ülesanne on demokraatlikul tänapäeval tihti sama, mis ennevanasti oli vormirõivail. Politsei on ikka olnud ametkond, kus ametirõivas aitab ka reatöötajal imidžit luua. Valvas või vali pilk ning filmidest nähtud šerifipoos pole enam tarvilikud, kui sinine munder niigi välja näitab, kes korra kaitsel seisab.

Mõnigi eluala otse eeldab, et sinus oleks midagi isiklikku, mis teeks su märgatavaks tuhandete teiste ärimeeste, pedagoogide, kunstnike või kaubapakkujate hulgast. Kunstnikel läheb imidžiloomine muidugi kõige lobedamini. On ju loov natuur juba oma hoiakuilt, suhtumistelt js käitumisviisilt tavainimestest erinev. Kui seda erilist mingi rõivaeseme või soenguga maitsekalt rõhutada, on soovitud imidž käes.

Niisiis tuleks enne rõivapoodi ja moekunstniku juurde minekut, uue sõiduriista soetamist, mingi žesti või poosi õppimist, uue sõbratari käevangu võtmist, prilliraamide valikut või kõneviisi muutmist selgeks teha, millist oma mina külge, oma isiksuse profiili sa soovid teiste silmis rõhutada, missugust aga varjata. Sellest mõeldes märkavad paraku paljud, et nad ei tea seda isegi. Järgnev skeem võiks aidata siin veidi orienteeruda.

Milliseid oma välimuse jooni ja isikuomadusi soovid rõhutada, milliseid varjata?

Seda, et oled pikk, keskmine või lühikest kasvu.

Seda, et oled sale, täidlane või tüse.

Kuivõrd soovid, et teised inimesed näeksid ja hindaksid sinus...

nooruslikku värskust ja rikkumatust,

vanemlikku elutarkust ja hoolitsevat suhtumist,

algatusvõimet ja ettevõtlikkust,

asjalikku vaimu,
praktilist meelt,
abivalmidust,
usaldusväärset inimest,
heatujulist, rõõmsameelset isikut,
entusiastlikku uljaspead,
heasoovlikku kuulajat,
huvitavat jutuvestjat,
seda, et oled seltsiv, kergesti kodunev,
või et hoidud omaette, eelistad olla iseendasse tõmbunud,
huviäratavat intiimpartnerit?

Kõiki toodud jooni ja omadusi aitab mitmel viisil — näiteks rõivastuse, žestide, pooside, sõnavaliku, suhtlemisel etendatud rollide või demonstreeritud suhtumisega endas esile tuua ja rõhutada. Imidž võiks ja peaks aastate jooksul mõnevõrra muutuma. Kui noorte puhul läheb endastmõistetavalt hästi peale värskus, impulsiivsus ja entusiasm, siis küpsemas eas omandab soliidsus ja elutarkus üha suurema kaalu. Mõned isikud ei taipa seda arvestada. Näiteks kui vanem daam rõivastub ja turtsub naerda nagu noor plika, püüdes naiivitari ja nooruslikku tuisupead mängides palju noorem välja näha.

Parim viis oma imidž välja kujundada ja särama lüüa oleks muidugi see, kui enda mis tahes silmahakkav joon — isegi kui see on naljakas, mittestandardne — nõnda mõjusalt esile tuua, et teised sellest malli hakkavad võtma. Eesti tuntumaid tähetarku Igor Mang on näiteks osanud oma pisut pikaldase mõtlemis- ja kõnelemisviisi efektselt liita kõigi teiste müstikuimidžit loovate joonte hulka. Kümmeaastat tagasi korraldas Tallinnas grupitreeningut keegi Moskva psühholoog, kes oskas iga teist kammitseva kõnedefekti — tugeva kogelemise — kujundada oma rääkimisviisi usutavust tõstvaks ja kuulajate tähelepanu hoidvaks abinõuks.

Imidžiloomisel toimib hästi kaanonite lõhkumine. Enamik moetegijaid soovib tühedal daamil rõivastuda viisil, mis pilku liialt nende kehale ei tooks. Üks tuntud kultuurimet-

seen on aga näiteks osanud oma täidlase figuuri ja seda täiendava rõhutatult ekstravagantse rõivastumisstiili suurepäraselt appi võtta nende artistlike naiselike vahendite arsenal, millega ta oma imidžit loob.

Kriis on arengu lähtepunkt

Rääkides elu kriisiperioodidest, peavad psühholoogid enamasti silmas kas siis teatava vanusega (noorukiiga, naiste menopaus, hiline keskiga jne.) kaasnevaid või eraelu probleemidest tulenevaid kriise. Teenimatult vähe tähelepanu on pööratud isiksusliku arengu tulemusel tekkivaile eriomastele hingelistele kriisidele. Need näivad olevat aga liiga sagedased, et üksnes nõrgale sotsiaalsele kohanemisvõimele osutada. Hingeline kriis võib olla selge märk teadvustamata seesmisest valmisolekust muutuda ja areneda.

Olukorras, kus põhilised ainelised vajadused leiavad rahuldamist, hakkab inimene viimaks mõistma, et elu kvaliteedi olulisim tegur pole mitte vara või raha, vaid vaimsele arengule soodne eluviis, mida võib endale lubada ka suhteliselt tagasihoidlike sissetulekutega. Uus väljakutse tekitab ka uusi probleeme. Pole just kerge leida selline töökoht, mis lubaks vältida kahjulikke närvipingeid, andes aga samas võimaluse pühenduda loovale eneseteostusele. Tänapäeval — linnastumise, lastevaeste perede ja üha suureneva individualismi ajajärgul — on aina tähtsamaks saamas isiksuslik eneseteostamine.

Närvihäired võtavad eri kultuurikeskkonnas, erineval ajastul mõnevõrra erinevaid vorme. XX sajandi lõpu iseloomulikeks stressitunnusteks loetakse inimeste ärevust, meeleolu langust, tühjustunnet ja väsimust. Enamik inimesi võtab neid ilminguid kiire elutempo ja pingsa töö ootuspäraste kaasnähtudena. Humanistliku psühholoogia järgi tuleks aga toodud närvihäirete põhjusi otsida kindla usu ja kesksete eluväär-

tuste puudumisest, millega kaasneb pidetuse ja juuretuse tunne.

Isiksuslik areng killustatud, madala teadvelolekuga "hajusast" olekust enesest selgema teadvelolu ja keskendumise suunas toob R. Assagioli järgi kaasa ka iseloomulikke arengukriise. Suurenev ärritatus, tasakaalutus, rahulolematus iseendaga, ängistus või protestivaim ei tarvitse olla neuroosi tunnused, need võivad tähendada ka seda, et inimene on oma arengus jõudnud vaimse virgumise eelsesse etappi, kus ta ei talu enam moest ja massikultuurist ohjatud tavakodaniku elamisviisi ning ihkab kogeda elus midagi tõelist, sügavat, täiuslikku. Tänapäeval on vaimsele arengule pühenduva eluviisi kokkusobitamine eneseharimise, vaba aja ahvatluste ja võimaluste kasutamise, ametialase karjääri ja oma ainelise heaolu kindlustamisega tegelikult keerukam, kui see oli sajandite eest. Endistel aegadel piisas kõrgema teadvusseisundi värvate paotamiseks lihtsalt sellest, et elasid puhtsüdamlikult kõlbelist elu, leidsid Lunastajas päästja või andusid oma gurule.

Vaatleme viidatud arengukriisi lähemalt. Mis tahes vaimse õpetuse — näiteks jooga või taoismi järgi — tavakodanik mitte niivõrd ei ela kui "elatub" oma elupäevist. Teda ei eruta elumõtte või isiksusliku arengu kõrgemad eesmärgid ja samas ei lase ta end häirida ka ühiskonna probleemidest, elukeskkonna halvenemisest, rahva madalast iibest, riigi julgeoleku küsimustest või teiste inimeste elumuredest. Omaenda heaolu ja pereprobleemide väike maailm on talle tähtsaim asi ilmas, ka siis, kui ta aeg-ajalt osaleb rahvakoosolekuil, väitleb päevapoliitikast või täidab usukoguduse rituaale. Ent siis saabub päev (enamasti pärast mingit isikliku elu vapustust), kus kodanik märkab ärevalt ja hämmeldunult, et teda ei rahulda enam see askelduste ja pisimurede maailm, kus ta senini on elanud. Ehkki ta tajub ähmaselt teiselaadse eluhoiaku vajalikkust ja kõrgema vaimse seisundi võimalikkust, ei tee see väljavaade teda esiotsa veel põrmugi õnnelikumaks. Lausa vastupidi — ideaali ja tavaelu rutiini lahutav vahemaa saab

korraga veelgi selgemaks. Tekkiv hingedriis avaldub järgmises: igapäevane elu tundub tühine, inimeste motiivid ja eesmärgid paistavad madalad, nende käitumine aga võltsivõitu, seni huvipakkunud plaanid ja püüdlused ei haara enam kaasa, arusaamad oma rollist, kohusest, vastutusest tunduvad vildakad ja rabadad. Indiviid märkab hämmeldunult, et ta ei oska kuidagi mõtestada ajaliku kaduvuse ja surma eksistentsiaalseid küsimusi. Ta tunneb end kui vanemateta laps keset kõledat võõrast linna. Just selles seisundis langevad tuhanded noored meelemürkide ohvriks, paljud väljapaistva loomepotentsiaaliga isikud hakkavad jooma ja suur hulk ekslejaid leiab end mingi päästva sekti rüpest.

Kirjeldatud kriisiseisundile on olemuslik isiksuse erandlikkuse ja eraldatuse valulik tajumine. Sellest heitunud viskuvad paljud arengukriisi jõudnud pikemalt aru pidamata kähku tavakodaniku turvalisse tegevussfääri tagasi — püüavad seada endale uusi siduvaid eesmäärke, leida uusi meelelahutusi jne. Enamasti annab kriisist argiaskeldusse pagemine aga vaid ajutise efekti — sisimas tajub indiviid endiselt, et ta pole elu sügavamat tähendust endale arusaadavaks mõtestanud ning jääbki elus seirama üsna madalaid eesmäärke.

Tihti toob seesmine konflikt kaasa eriomase kõlbelise kriisi — tundes enda tühisust, hakkab inimene tajuma rüsuvat vastutustunnet oma maa, pere või riigi ees, teda valdab ebamäärane süütunne, mis kaob sedamööda, kuidas keegi väljub sisekonflikti seisundist elu sügavama mõistmise, suurema seesmise ühtsustunde ja kooskõlastatud eesmärkide seisundisse.

Ent kahjuks ei kulge vaimne areng ka edaspidi alati siledal rajal. Olles enda jaoks avastanud tavaelu vaimsemaks ja kirkamaks muutmise võimaluse, pole inimene enam "süütu" elama ja olema nii nagu kõik teised ümberringi. Uued peibutavad vaimse arengu tähised ning omad vanad harjumused ja elutavad võivad luua uue konfliktiaine. Vastuolu lepitamiseks ähmastub piir soovitu ja saavutatatu vahel. Viimastel aastail võiks meie väikeses Eestis üles lugeda mitu tosi-

nat nõianaist või mõnd vaimset õpetust algatavat meest, kes kõik näivad gurukompleksi põdevat. Oma vaimsuse ülerõhutamine ja enda teistest paremaks pidamine on aga üsna selge arengukriisi ilming. Kikivarvul ei anna kaua seista. Ülepingutatud "vaimsus" ilma isiksuse tasakaalustatud kõlbelise ja intellektuaalse arenguta annab üsna ruttu tagasilöögi. Kõigepealt tekib konflikt nende lähedaste ja kaugemate isikutega, kes mainitud subjekti valgustatust ei taha tunnistada. Halvemal juhul kujuneb gurutendentsidest aga paranoia — valgustaja, päästja, usu-uutja roll saab inimestele elus kõige põhilisemaks.

Kriisi ületamise üheks eelduseks on selle tekkest arusamine, mis enamasti tähendab oma isiku ühe või teise enda jaoks varjatud külje tunnustamist.

Miks mitte päevikut pidada?

Enamik inimesi näib olevat mingil eluperioodil päevikut pidanud. Kõige enam sissekandeid tekib teadagi siis, kui päeviku perenaist või peremeest kimbutab mingi hingemure või eluline probleem. Enamasti tehakse seda poolhäbenemisi, teiste eest salaja. Psühhoteraapeudid on aga veendunud, et häbeneda pole midagi — päevikupidamine võiks saada paljudel puhkudel kõige käepärasemaks eneseabi vahendiks.

Millal päevikust võiks abi loota? Kõigepealt suurema või väiksema **hingelise kriisi** olukorras. Et naised kogevad ja tunnistavad (sic!) endale oma hingetorme palju sagedamini, pole imestada, et nad ka päevikut sagedamini peavad. Päevik pakub abi **valiku olukorras**, kus varem-hiljem tuleb langeda mingi otsus. Kirjalik arutlus lubab ettekerkivaid elulisi probleeme vaagida mitmelt tahult, süüvida nende takkepõhjustesse, kavandada neile uudseid lahendusteid. Ennekõike toimib päevikupidamine sellega, et lubab, otse sunnib **iseend paremini mõistma**. Masendust ja hirmu võimendab enamasti

see, et inimene ei mõista täiel määral iseend, kardab iseendas midagi hämarat ja varjujäävat — potentsiaalselt ohtlikku. Siiras pihtimuslik sisedialoog aitab teadvustada pärsitud tundeid ja sel teel **hingelist tasakaalu** taastada.

Päevik lubab end kiiremini koguda ja endaga toime tulla näiteks järgmistel puhkudel:

— oled nõutu, ei oska antud olukorras kuidagi toimida;

— tunned end saamatuna, ehkki sisimas tajud, et see on ennemini kartusest ja mugavusest õpitud abitus kui võimete-
oskuste puudumine;

— oled hingepõhjani solvunud ja samas võimetu solvajale kätte maksma;

— tunned, et januned millegi kõrge ja kirka — üleva, püha, jumaliku järele, kuid kõikjal su ümber valitseb vaid kaine hallus;

— oled pettunud lähedases inimeses ja samas nõrдинud omaenda naiivsete ootuste pärast;

— oled pinges ja vihane, eriti seetõttu, et kuidagi ei läinud korda oma raevu selle otsesele põhjustajale välja elada;

— tunned kellegi suhtes närvit kadedust, tihkamata seda isegi oma lähimale sõbrale tunnistada;

— soovid endas teatud harjumust kujundada või halvast harjumusest vabaneda, ent aeg möödub, ja see pole kahjuks korda läinud.

Päevik parandab väljendusoskust ja lihvi stiili

Ajakirjanikud ja teised kutselised literaadid teavad, et selge ja kujundliku kirjutamise oskus on kiire taanduma, kui seda pideva kirjatööga vormis ei hoia — sulg läheb rooste. Pole siis imestada, et paljud inimesed, kes harva kirjatööd teevad, satuvad oma väärt mõtete paberile panemise kohustuse olukorras pisut krampi, et mitte öelda kimbatusse. Samas on palju ametikohti ja elulisi olukordi, kus edukuse pandiks ongi

kirjalik mõtteväljendus — võime, mida muide edukalt annab just päeviku abil järjele aidata. Miks? Esiteks seetõttu, et päevikukannete tegemiseks tekib meil loomulikult viisil impulsse ja motive, mis näiteks klassikirjandi puhul enamasti täiesti puuduvad. Teiseks lubab päevikusse kirjutamine end lõdvaks lasta, ahistava õigekirja ja grammatika painest pääseda, kirjutusse kirkaid värve ja toone lisada. Pikemat aega päevikut pidanud teavad, millist mõnupakub võimalus mingi probleem või mure tabava, ilmeka ja hinge selitava sõnastusega määratleda. Peaaegu kõik inimesed kannatavad aeg-ajalt väljendusvõimaluste puudumise käes. Neil on oma tundeid, mõtteid, unistusi või kartusi õigupoolest pisut raske mõista, koormav vaid endas hoida ning lausa võimatu eredal ja arusaadaval viisil välja elada. Just see seisund võib aga anda tõukejõu loovale fantaasiale või üldse mingit laadi loomingu- tegevusele. Mõni elab end välja tantsides, teine lauldes, miks ei võiks seda teha ka väljendusrikkalt ja stiilselt kirjutades.

Kuidas päevikut pidada?

Praktiline lugeja eeldab, et psühholoogia pakub ehk mõne võimaluse, mis avardaks neid õppimatagi selgeid päevikupidamise põhimõtteid, mida niigi kõik teavad: ole enda vastu siiras; püüa kirjutades probleemid sügavamalt lahti mõtestada; haara pastakas just siis, kui selleks teravat seesmist tarvidust tunned; otsi kirjutamisest abi mingi üleelamise või pettumuse puhul; peida oma päevik võõra silma eest jne.

Kõigepealt peab rõhutama seda, et eneseabi otsing võiks olla loomingu- tegevus, mis tingimata seirab sihiteadliku **isiksusliku kasvu eesmärke**. Ilma selleta võib päevikust saada pakkumine- painavate probleemide eest, mis on küll rahustav, kuid mitte eriti arendav.

Niisiis võikski esimeseks soovitusena olla: ära otsi päevikupidamises enesele lohutust, vaid selgust ja seda psühholoogilist tõde enda kohta, mida harilikult pole mahti tunnis-

tada. Isiksuslik kasv käib käsikäes julgusega tunnistada endale oma seesmisi probleeme.

Enese tundmaõppimine pole hetkevälgatus, enamasti on see pigem pidev protsess, mille käigus varjust valgusse tuuakse aina uusi peidetud alasid — hoiakuid, hirme, mõtteid, tundeid, komplekse, probleeme. Seetõttu võib tehtud märkmetest vahel just hiljem suurt tulu tõusta — kord kirjapandu kuude või aastate möödudes ülelugemine toob peaaegu alati esile üllatavat ja avastuslikku. Enamasti hämmeldab meid meie kalduvus olla nii tugevalt vahetute probleemide ja muljete mõju all. Päevik suunab meid ka mõistma, kuidas me kogu elu taibukate ja taibutute tegude, oskuslike ja kohmakate "käikudega" oma järgnevaid meeleseisundeid ning elus hakka-ma saamise võimalusi kujundame.

Leidub mitmeid võimalusi päevikuvormi laiendamiseks kasutamiseks.

♦ Püüa lahti mõtestada, psühholoogiliselt "kaardistada" need olukorrad, kus tunned end ebakindlalt, eluvõõra või oskamatuna. Näide: uute inimestega tutvumine. Tabad end tihti tundelt, et sa ei suuda uusi tuttavaid neile olemuslikes ja hinnatavais joontes kuidagi määratleda ja vastavalt ka kohelda. Inimesetundmise oskuse arendamiseks pane kirja need vahetud esmakohatumise muljed, mis tekivad, juhul kui kellegagi äsja oled tutvunud. Järgmiste kohtumiste järel lisa päevikusse mõni täiendav lause selle kohta, milliseid uusi muljeid lisandus või kuidas varasemad hinnangud põhjendust või kummutamist leidsid. Fikseeri samas kindlasti oma enda tunded, ootused, kartused, üllatused või selge äratundmise hetked vaatlusaluse inimese suhtes. Nii õpid paremini tundma mitte üksnes neid signaliseerivaid ja orienteerivaid välimustunnuseid ja väljenduse märke, mis inimesetundmisel abiks, vaid ka oma "tunnete anatoomiat" seda, millest su meeleolu sõltub, kuidas hetketunded hinnanguid mõjutavaid või ka moonutavaid projektsioone põhjustavad.

♦ Võta päevik appi iga kord, kui püüad mingist halvast harjumusest vabaneda. Oletame, et selleks paheks on maius-

tustega liialdamine. Eralda päevikus selleks tarbeks mõned lehed ja fikseeri nädala jooksul kõik need korrad, kui sul tekksis šokolaadi söömise või kommilutsimise impulss. Päevik aitab need seisundid välja selgitada. Ilmneb, et nende teke on etteaimatav. Himustad magusat siis, kui ärritud, oled mures, kartlik, pettunud või tunned süümepiinu, et mingi töö on tegemata... Nagu liigsöömine, nii täidab ka maiustamine tihti pinge leevendamise otstarvet — see on mõnutundest loodud pelgupaik. Päevik aitab seda mõista täiesti konkreetselt, omaenda kogemuste najal, ja on abiks ka sellega, et lubab esile tuua või avastada neid tingimusi, seisundeid, abinõusid, kus või millega sa pahest võitu saad. Šokolaadist aitab võõrutada see, et hammustad vähem süütut õuna, et teed südame kõvaks ja annad järjekordsel nõrkushetkel ostetud "Bounty" naabrite puudlile, et helistad kohe sõbratarile, et teed mõned sirutusharjutused või jalutuskäigu, et võtad lõpuks ometi kätte laokilejäänud keeleõpingud...

Samal kombel — enesejälgimise ja oma nõrkushetkede paljastamise teel — võib õppida ka norutundest ja unelemisest irdumist, suitsust võõrdumist, teleseriaalide orjusest lahtisaamist jne.

Millega päevikut võiks asendada?

Milleks asendada, võidakse ju küsida. Põhjusi võib olla mitu: vältshäbi — hingemurede ja isiksuslike probleemidega inimene "keelab" enesele tundlik ja nõrk olla (see hoiak pärsib teadagi rohkem kangemat sugupoolt: "mehed ei nuta" on nende raudne deviis); tegelik või kujutletud ajanappus; oht, et intiimsed kirjutised satuvad võõra silma alla; karmilt "asine" iseloom, mis päevikuvormis näeb tühist, tundelist või lapse-meelset tegevust; kehval järjel kirjaliku eneseväljenduse oskus.

Niisiis, kuidas saada eneseanalüüsist ja oma tunnete selitamisest eneseabi, kui päevik kõne alla ei tule? Enesearendamisel võib abiks olla ka *kalendermärkmik*, millesse teed

asjalike märkmete ja kellaajaliste kohtumiste kõrval aeg-ajalt ka päeviku laadis ülestähendusi — enesehinnanguid, tundeselitusi jne. Kalender on nagu loodud, et mingi õpetliku olukorra ilmnedes sinna oma mõte või kohane kõnekäänd, sobiv sentents olukorra hilisemaks meenutuseks kirja panna. Näiteks kui suur hulk asjamehi ilma kindla kavata koosolekut peab ja midagi ära ei otsusta, võiks meenutada vana tõde, et mitu kokka rikub supi ära. Saul Bellow laseb sügavasse hingekriisi sattunud "Herzogi" peategelasel järjepanu kirjutada Ameerika presidendile jt. tähtsaile isikuile kirju (milliseid ta küll posti ei pane). Vahel annab selline *postitamata kiri* mingile prominendile — näiteks ebasümpaatse erakonna liidrile — kindla hingeravi toime.

Käepärane viis võiks olla *usalduslik jutuajamine* hea sõbra või sõbratariga. Paraku on olukordi, kus lähedast olendit pole või asub ta kaugel või on kokkusaamised liiga harvad. Sel korral võib teadagi *hea kirjasõber* olla see, kellele mõndagi võib südameilt ära öelda, kas või mingi vihje vormis, otsekui ridade vahelt. Katoliku kirikus võib *pihüsa* anda tõhusat hingelist tuge mingi tõsise probleemi korral; see kajastub ka rahva vaimses tervises — nagu teada, on katoliiklikes maades neuroosihaigeid vähem kui ateistliku ilmavaatega või protestantliku kirikuga naaberriikides. On veel üks moodus, mida propageerivad nii india müstikud kui moodsa gestaltteraapia esindajad. Selle tuumaks on pihtimuslik *valmidus tunnistada endale nii oma probleemi kui selle sügavaid tagamaid*. Näiteks kui oled üksildane ja kurb, pole vaja kohe heitunudult otsida lustakat muusikat või helistada elurõõmsale sõbratarile. Vastupidi, mõõna endale, et sa oled tõepoolest üksildane ja et su meel on kurb. Süüvi sellesse tundesesse, taju seda, mediteeri sellest ja mõne aja pärast hakkab sinusse saabuma eriline selgus, meelerahu ja — üllatav küll — ka mingi kurbuse rõõm koos teritunud ilutaju ning osavõtlikkusega teiste suhtes. Selline seisund äratab vahel tungi ilukirjandusliku tegevuse järele — näiteks värs-side või essee kirjutamise soovi.

Millist kasu töötab horoskoop?

USA-s ja meil tehtud uuringud näitavad ligilähedast pilti: umbes pooled inimestest võtavad astroloogiat täie tõsidusega. Kuidas seda kommenteerida? Kummal poolel on siis õigus — kas sellel, kes oma päevaseid ettevõtmisi lehesabast loetud horoskoobi järgi seab, või täheteadust selgeks ebausuks pidaval skeptikul?

Meil on jääranaise Linda Goodmani lahe ja sugestiivne "Päikesemärgid" aga teame ka, kui suurel hulgal pisikeste ja suurte tähetarkade ettekuulutusi on blufiks osutunud. Kuulsaist psühholoogidest on vististi Carl Gustav Jung see, kes kõige enam pühendus täheteaduse uurimisse. Nii nagu oma suhtumises maagiasse, UFO-desse või religiooni, ei määratle Jung ka siin sõnaselget omaenda "uskumust" ei võta seisukohta selles, kuivõrd t õ e n e või väär astroloogia on. Analüütilist psühholoogiat huvitab pigem see, milliseid arhetüüpe, unistusi, komplekse ja pürgimusi, lahenemispüüdu või sümboolset väljapääsu otsingut ja probleemide eest pakkumineku teid see või teine esoteeriline õpetus heiastab. Ka enamik eesti psühholooge on telekaamerate või suurte auditooriumide ees sellest küsimusest kavalalt välja keerutanud, öeldes umbes nii: kellele teaduslik psühholoogia käib üle mõistuse, las usub pealegi horoskoopidesse, midagi sealt ikkagi saab. (Siinkohal meenub George Bernard Shaw, kes küsimusele, mis ta arvab rojalismist, vastas umbes nii: las olla kuningriik edasi — kui me võtame rahvalt kuninga, on, nagu võtaksime lapselt lelu.) Erich Frommi järgi vajab inimene elus tungivalt teatud *orienteerivat ja pühendavat süsteemi*, mis aitaks tal näha puude taga metsa ning mõtestada iseend ja oma probleeme. Pole kahtlusevarjugi, et lähedat lugemist pakkuv ja üldarusaadav astroloogia läheb peale tuhandetele inimestele nii usundi aseainena kui praktilise psühholoogiana. Infouputus ja "kogu maa komputriseerimine" rajab tegelikult esoteerikale isegi teed. Miks? Aga seeläbi, et tohutust teabetulvast hämmelduv inimene hakkab sisi-

mas varasemast veel enamgijanunema selgeid seletavaid skeeme.

Tegelikult on tänapäeva täheteaduse ärivaim 70-ndate alguse pooldissidentlikust romantikast enamasti sama kaugel nagu 90-ndate ekspansiivne *New Age* 60-ndate hipiliikumisest. Tosina jagu eesti astrolooge teenib nõustamisel kindlasti mitu korda rohkem kui neisse kadeda valveskepsisega suhtuv haigla- või koolipsühholoog. Las koerad hauguvad, karavan läheb ikka edasi, võib kohalik tähetark mõnusalt meenutada oriendi tuntud mõttetera.

Ent tulgem tagasi pealkirjas küsitud juurde. Juba viidatud Fromm teeb vahet küpse ja neurootilise usu vahel. Ehe tõsiusklik *e l a b* suure vastutustundega oma usu põhimõtetega kooskõlas ning märkab samas kõikjal ja kõiges oma usku turvavaid märke. Neurootiline sektant *t a r b i b* uskumust, püüab Kõigevägevama poole suunatud palvega end vastutusest vabaks osta, endale elus teatud privileege võita, argipäeva probleemide eest pelgupaiga leida. Astroloogiasse "uskumisel" võiks samuti esile tuua kaks tasandit. Tugev ja tark isik peaks horoskoopidest, täheaspektidest või *majade* laadist lugema üksnes võimaluste eelsoodumust ja ei midagi enamat. Ükski tõesti pädev tähetark ei hakka ju väitma, et tuntud loomahoroskoobid kellegi iseloomu või saatust ette määraksid. Individuaalne tähekaart teeb üldhoroskoopi peaaegu alati suuri korrektiive. Samas on populaarse loomahoroskoobi tekst enamasti nõnda "ümar" et lausa raske on seda mitte omaks võtta. Siit tekibki "astroloogiausu" madalam ja kahjuks elus väga laialt levinud vorm. Ühelt poolt kõlbab horoskoop suurepäraselt selleks, et oma vastutuse ja võimaluste raskuse endast väljapoole juhtida, karjääri takerdumisele, abi-kaasaga tekkinud ebaklapile või mõnele halvale harjumusele *vabandav põhjus või ettekääne* leida. Teisest küljest on astroloogia nagu loodud neile, kes elu poolt nurka surutult lihtsalt soodsaid endeid ja täheaspekte ootavad. Ere näide on Berliini betoonpunkris liitlaste tankikolonne ootav Hitler, kes elulõpu eel üha enam ja enam astroloogiasse kiindus. Mõnigi psühho-

loogilisel konsultatsioonil käiv daam ei taha kuidagi distantseeruda sellest tarkusest, mis ta on eri tähtkujude kokkusobimatuse kohta lugenud, arvates olevat teinud fataalse vea endale sobimatu tüübiga ühte heites. Eks nii olegi mugav uskuda, kui kooselu enam kokku ei anna lappida... Esoteeriliste enesearenduse meetodite katsetaja ja õpetaja Ingvar Villido on kurtnud, et tema isiksuslikku kasvu üritavais treeningurühmades jääb alati puudu inimeste tõelisest valmisolekust *seesmiselt muutuda*. Selle asemel ollakse valmis "õpetaja-issi" autoriteetsust nautima ja tema käe all vaimseid harjutusi tegema. Astroloogia halbust ja julgeksin öelda, et ka mahajäämus psühholoogiaga võrreldes seisneb selles, et kõnealune okulttarkus laseb inimestel tegelikult rahumeeli jääda selleks, kes nad on, kogu oma mugavuse, harjumuste ja probleemidega. Sest kõik leiab nii hõlpsalt seletatava väljavabanduse.

Parandamatu (jäärast) optimistina arvan siiski, et tähetarkusest võib ka kasu saada, kuid vaevalt küll, et kahtlaste tulevikuennustuste kaudu. Ennekõike sellega, et täheteadus lubab meie võimeid ja võimalusi, probleeme ja kriise lahti mõtestada otsekui mingil uuel mõõtkaval. Astroloogia teritab pilku märkama ja mõistma paljutki, millele me muidu tähelepanu ei pööra. Iseäranis hästi tuleb esile see, kuidas miski hea on enamasti elus tasakaalustatud kohe ka probleemsega.

"Horoskoobinduse" uurimine annaks üsna hea praktika inimeste naiivsete elu seletavate skeemide mõistmiseks. Väljavabanduste ja lohutuste, aga ka eneseveende ja -julgestamise abinõude kasutamine kuulub samas hingehoiu endastmõistatavate vahendite arsenalis. Juhul kui astroloogiast otsida oma edu ja enesearendamise pidepunkte, saab sellest teejuht nii mõneski kriisiolukorras. Psühholoogia vaatepunktist ei huvita mind niisiis mitte see, k a s keegi horoskoopidesse usub, vaid k u i d a s ta seda teeb, mida neis siis ikkagi usub.

Meenutus õhtutunnil

Üsna sageli tunneme, et meil jääb elus puudu millestki ergutavalt elamuslikust, uutest ideedest või nende elluviimise agarusest, vabast ajast, headest kaaslastest jne. Märksa harvem oleme valmis tunnistama, et meil näib pidevalt puudu jäävat oskusest või ajast äsja läbielatu sügavamalt lahti mõtestada.

Oluliste elusündmuste mõtestamine aitaks meil selgemini taibata, mis meiega tegelikult toimub, milliseid rolle me omal soovil või vastutahtsi elus etendame ja kuidas erinevad sündmused ning teised inimesed meie hingeelu ja mõttemaailma mõjutavad. Parim aeg päeval toimunu üle järelemõtlemiseks on hiline õhtutund, näiteks pärast TV hiliseid uudiseid või siis vahetult enne magama heitmist.

Võta mugav asend ja kujutle nagu filmis kõiki päeva olulisi sündmusi silme eest vastupidises järjekorras läbi libisemas. Alusta hetkest, mil seda harjutust asud tegema, et üle õhtuste toimingute, keskpäeva ja ennelõuna ettevõtmiste oma homnikusele ülesärkamisele järgnevate toiminguteni tagasi jõuda. Lase end sel kujutlusmängul vabalt kaasa viia — iga meelde kerkiv sündmus, mille kulgu kujutled või millele oma hinnangu annad, võib saada just sel viisil käsitletud, nagu ise soovid. Mõni juhtum pole mällu jätnud märkigi, teise suudad detailselt taastada, mõni kohtumine, sündmus või ajahetk valmistab heameelt, teine tundub valulik, pahandav. Märkad kindlasti sedagi, et kõigest mõni tund hiljem meenutatuna paistab mõnigi sündmus märksa teisema nurga alt kui vahetul läbielamisel.

Teiseks teeks oleks päevas juhtunut mõtestada ja tõlgendada mingi kindla kriteeriumi järgi. Näiteks võib mälus vilksatavaid juhtumusi hinnata selle järgi, kuivõrd vabalt ja loomulikult sa end neis tundsid, mis sulle stressi ja muret valmistas, kas sa midagi õppisid, mis sind üllatuma pani... Meenutusminuteiks tuleks end viia säärasesse mõistev-meditatiivsesse seisundisse, kus registreerid küll rahus ja kiretult

kujutlusse kerkivad möödunud päeva juhtumused, ent hoidud sealjuures täiesti ühepoolseist hinnanguist. Midagi ei tuleks kahetseda. Kõik, mis juhtus, pidigi just nõnda toimuma.

Kolmas viis oleks öhtul tundlikult sisse elada mingisse möödunud olukorda ning kujutada teatud olulistel hetkedel, pöördelistel momentidel sündmustiku äkilist seiskumist. *Loo kujutuspilt sellest, kuidas iseloomulik sündmus mingil hetkel lihtsalt peatub ning sa asud ise endale nõu andma, kuidas oleksid selles teisiti — võib-olla paindlikumalt, tasakaalukamalt, kiiremini või/ja otsusekindlamalt võinud toimida. Vahest olid liiga keevaline, toimisid hetkeimpulsi ajal, jätsid asja mugavusest laokile, hindasid oma ressursse üle, olid loid või hajevil, kartsid võtta arukat riski...*

Juhul kui oled mingi aeg kirjeldatud kombel läbitud päevist öhtul kokkuvõtte teinud, märkad oma lähiminevikku otsekui tähendusrikkamaks muutuvat. Mõistad ehk selgemini ja sügavamalt, m i k s mingi sündmus nõnda kulges, teatud olukord sellise pöörde võttis. Öhtutunni õpetlik meenusus sobib ka nendeks puhkudeks, kui tajud, et pidanuksid päeval teisiti toimima. Sul võib targata loomulik soov oma tekkivad vastukajad äsjastele sündmustele ning nende tõlgendused kohe paberile panna. Nii arendad ka oma märkamismeelt, suutes juba toimumise hetkil sündmuse kiretu kõrvalseisja pilguga seirata, nende tekketaustast, millegi tulevikus tekkiva pinnavõnkeist ja nähtuste laiemast plaanist teadvele saada.

**TÄIUSLIK TEGU
ON TÄHTSAM
KUI TULEMUS**



Kuidas rutiinses töös vaheldust leida?

Üksluine tegevus nüristab tähelepanu ja muutub kiiresti igavaks. See pole probleemiks mitte üksnes konveieri taga või kraavikaevamisel. Ka autojuhtimine, arvutitöö, mingi kursuse kuulamine, kohustusliku lektööri lugemine — kõik see võib talumatult tütuks muutuda. Mida ette võtta?

Alustada tasuks sellest, et kontrolligem, kas me oma loomulikku igavustunnet ise ei võimenda. Juhul kui mingi ebameeldiv või vaevarikas asi tuleb tähtjaks korda teha, on meil kalduvus asi ise endale veel vastikumaks ja igavamaks mõelda, kui see on. Nõnda otsime vaistlikult töö alustamisega viivitamise või selle korduva kõrvalepaneku ettekäänet. Proovime, kuidas toimiks vastupidine sisendus.

Oletame, et sul tuleks kirjutada paarileheküljeline essee-laadis lugu... näiteks kohusetundest. Kujutle nüüd mingit põnevat, fantastilist või naljakat olukorda, kus see igale õppijale masendavalt igav teema sulle tudeerida antakse. Näiteks jalutad akvalangiga muretult korallimere põhjas, kui järsku tonksab delfiin sind oma pika ninaga, mille otsa on riputatud tahvel suure punase kirjaga "Kohusetunne". Samal kombel võid mainitud teema pealkirja visualiseerida hāmara katakombi lakke, Kuu tolmasse kraatrisse või keskaegse Rootsi kuninga õuenarri kübarasse. Ütle nüüd kinnituseks

veel paar korda: "Kohusetunne, hm... põnev teema!" ja haara pastakas!

Igavuse tekke kõige sagedasemateks põhjusteks on teineteist võimendavad ja tingivad liikumatu poos ja taju nürine-mine. Mõlemat annab õnneks leevendada. Juba kerge sirutus- ja venitusharjutus, toas ringi jalutamine, mõned sügavad hingetõmbed teevad erksamaks. Eneseergastust võib edukalt esile kutsuda aga ka sel teel, et annad oma nägemismeelele sensorset stimulatsiooni.

♦ *Vaatle oma töömiljöös — näiteks ruumis, kus viibid, teel, millel oma autoga sõidad — valguse ja varju üleminekutoone, kontrastseid ja täiendvärve, teravaid ja pastelseid kontuure, konkreetseid ja abstraktseid, loodusomaseid ja tehisklikke vorme. Avasta nii toimides kas või üks meeldiv ere detail, valgus- või värviefekt, figuur, mida sa varem ei märganud.*

Me kaldume üheülbalises tegevuses ka ise rutiinistuma — jätame kasutamata võimaluse teha midagi vaheldusrikkal viisil. Põhjuseks on meelte tuimenemisega kaasnev masinlikkus, mis kahandab seda tegevusest teadvelolu, mis just hoiab tähelepanu värske. Kolm järgmist võtet lubavad tegevuse sisust enam rõõmu ja vaheldust saada.

♦ *Muuda rakurssi — seda nii otseses kui kaudsemas mõttes. Näiteks kirjatööd tehes arutle probleemi mingist teisest aspektist, võib-olla esmalt üldisemalt — riiklikult, ja siis "rohujuuretasandilt" — lihtsa inimese igapäevaelu vaatepunktist. Autoga sõites võid katsetada aga sellega, et nihutada istme maksimaalselt taha, siis ette, otse ja längu, päikesesirmi aga üles, alla ja kõrvale, millega koos muutub ka läbi tuuleklaasi avanev pilt.*

♦ *Tee mingis masinlikus liigutuses, harjumuspärasel rutiinis midagi meelega vastupidi. See aeglustab mõneti toimingut sooritamise kiirust, ent sunnib samas olema tähelepanelik ning kõrvaldabki sellega unisust.*

♦ *Süüvi mingi aeg detailidesse, seejärel aga avasta puude taga metsa. Võtame jälle autosõidu, näiteks Tartust Tallinnasse. Püüa kümnekond kilomeetrit näha maastikus midagi*

üldist, mida saaks paari sõnaga selgelt määratleda, seejärel sama aja jooksul aga avastada mõni ere üksikasi, millega näiliselt täiesti ühelaadses maastikus erinevat ära tunda.

Tegevusele lisab põnevust see, kui tood mingiks ajaks sellesse pisut tegelikku või kujuteldavat riski. Näiteks võtad kirjatöös kasutada uudis- ja unarsõnu, mille tarvitamise "risk" seisneb teksti loetavuse kahanemises. Ka tempo muutmine — ruttava tegutsemise väljavahetamine venitatult aeglasega — on üsna kindel eneseergutamise abinõu.

Muuda kohustus köitvaks mänguks

Iga kohustus on koormav senimaani, kuni me peame seda väljastpoolt pealesurutuks ja jätkame enda veenmist selles, kui raske antud asjaga tegelemine meile tundub. Selleks et mingi vastumeelne ülesanne, töö või roll omaseks muuta, tuleb kõigepealt ületada iseendas vaistlik vastuseis selle tegevusala suhtes. Mainitud halvustav suhtumine tõstab meis pead mitmelgi eri viisil. Me mõtleme näiteks sellest, kui kehvasti ikka on läinud, et asjaolud just meist antud töö teostaja on teinud, või siis seda, kui ebaõiglaselt keegi ülesandeid on jaotanud, vahel jällegi kõigele meeldivale, millest me eemal oleme sunnitud olema, ja mis kõik meile tüütust kohustusest palju enam huvi pakuks. Katse hakata end antud töö tarvilikkuses veenma võib vahel asja veelgi hullemaks teha. Koormav kohustus laseb end siiski ka märksa meeldivamasse valgusse seada.

Selle asemel, et aina mõelda "olen kohustatud", korda endale mõned korrad "mulle meeldib", ja tunne, kuidas hea meeleolu peatselt sulle indu ja energiat lisab. Seejärel leia mingi seik, kas või teatud pisiasi antud töös, mis sulle enam-vähem meelepärane tundub, ning loo just sellest elav

kujutluspilt. Mainitud kohustust täitma asudes pööragi sellele asjale erilist tähelepanu, märgates, kuidas vastav toiming varasemast enam meeldima on hakanud. Oletagem näiteks, et pead asjatalituste pärast vallamajja minema. Läbi asula minek võiks saada tervistavaks jalutuskäiguks. Võib-olla kohtad vallamajas mõnd tuttavat, kuuled kohalikke uudiseid, meenutad teatud ametiisikule enda olemasolu, teed mõõdamannes vallavanemale asula heakorrastamist edasiviiva ettepaneku. Omavalitsuse ruumes võib paar minutit kohaliku naivisti taieseid hinnata, keldribaaris aga pärast asjatalitusi tassi kohvi juua...

Teiseks võid endale esitada väikese väljakutse, öeldes mõttes: vaatame, kuidas see mul välja tuleb, kui palju jaksan või oskan teha. Kui kiiresti midagi juurde õpin, millegi valmis teen või mitmenda katsega keeruka asjaga toime tulen. Ilma et endale suuri ootusi ja kõrgeid nõudeid sead, pane end lihtsalt proovile. Mägironija pikk tõus algab esimesele sammule toetuspunkti leidmisest. Kõige tähtsam ongi astuda see esimene toimekas samm!

Kolmandaks võid mõelda, et rakendad ja treenid antud töös mingeid kunagi omandatud, ent vahepeal unarusse jäänud oskusi. Neljandaks võimaluseks oleks oma töö või rolli loov täitmine. Võta nõuks tegevuses midagi ratsionaliseerida, väiksema aja- ja energiakuluga teoks teha. Selleks sobivad tuntud *leiduri abiküsimused*:

- mida saaks teha kiiremini või kergema vaevaga?
- mis tööloik lubaks käepärast abivahendit kasutada?
- kuidas pisut tootlikkust tõsta?
- mil kombel toote kaubanduslikku väärtust parandada?
- kuidas raskeis loikudes jõuvarusid kokku hoida?
- mida teha põhimõtteliselt teisiti, kui seni on tavatsenud?
- mis teha suuremaks? väiksemaks? kergemaks? raske-
maks?

Mingile tegevusele täiuslikult pühendudes jõuame äratundmisele, et põhiküsimus pole alati üldse mitte selles, kas

me teeme oma tööd vabast tahtest või pelgalt kohusetundest, keskmise või kõrge tasu eest, samuti ka mitte selles, kas töö on huvitav või igav, uudne või rutiinne, lihtlabane või presitiigne. **Esmatähtis on hoopis see, millise kaasahaaratuse ja keskendumisega me midagi teeme.** Pärast oma võimete püüdlikkku mängupanekut ja jõulist katset tööga valmis saada märkame kindlasti oma enesetundes, meeles ja mõtteis silmahakkavaid muutusi. Avastame, et maailm tundub pisut teisiti, lõhnab teisiti, kostab teisiti, ja meie suhe looduse ja teiste inimestega on samuti selgelt tajutaval määral teisenenud. Vahest oleme millegi kaugel ja võõra endale lähedasemaks muutnud, midagi sügavamalt tundma õppinud. Tajume ehk selgemini oma võimete piire või siis seda, mida me kogu jõudu pingutades jaksame korda saata. Tunneme lõbu millegi varem kohutanuga mänglevast hakkamasaamisest. Või laseme oma pilgus ja poosis mõnuga välja paista sel *peremehe hoiakul*, mis iseloomustab enesekindlat, oma majapidamisega hästi toimetulevat inimest.

Tunne huvi ka selle vastu, mis sind ei huvita

Igavavõitu asjad, mis enamiku inimeste huvi köidavad, väärivad vähemalt selle jagu huvi, et järele uurida, mispärast.

Mõnigi asi, mis paljusid inimesi näib huvitavat, jätab meid külmaks lihtsalt sellepärast, et kunagi, aastate eest, tekkis meil sellega seoses negatiivseid tundeid, mis tänini on alateadvuses tallel. On asju, mida harjusime kaugeks ja igavaks pidama seetõttu, et omal ajal tundus miski muu tähtsam. Aja jooksul võib meie eneste muutumine ehk isiksuslik kasv olla mitmes suhtes kiirem kui kunagi tekkinud tõrjuvate hoiakute väljavahetamise tempo.

Niisiis võiks tunda pisut huvi ka selle vastu, mida me oleme harjunud igavaks pidama.

Kui selleks alaks on spordivõistlus, siis tasuks ehk kord mõne aasta tagant üht sellist üritust siiski külastada, et uurida, kuidas see ikka juhtub, et nii suur hulk inimesi näiteks pelgast palliveeretamisest hasarti läheb. Võõrausuliste pühakojas käimine või tagedalt erimeelse partei kihutuskoosolekust osavõtmine võib anda märksa enam uut infot ja uusi muljeid kui pidev käimine aatevendade üritustel, kus nii pakutud mõtted kui neid saatev retoorika on hõlpsasti etteaimatavad.

Kas või juba oma isikupära kaitsmise seisukohast oleks kasulikum tunda huvi selle vastu, mida enamik on harjunud igavaks pidama. Telesaadete vaadatavuse uuringud on näidanud, et kümneid tuhandeid inimesi huvitab põhiliselt üks ja sama, praegu näiteks seebiooperid ja (üha enam rutiini takerduv) vallaliste mäng "Reisile sinuga". Märksa targem oleks leida mingi varjatud väärtus, mille vastu teised ei taipa huvi tunda — kas või näiteks Soome TV haridussaadet ja Sat-TV-st Discovery loodusfilmid.

Rohkem kui see, millesse leige huviga suhtud, väärisksid tähelepanu sinu huvisfäärist t õ r j u t u d alad — asjad, mida oled ehk juba aastaid endale kaugeks, tarbetuks või keerukaks mõelnud. Mõni kirjanik, kunstžanr, muusikalaad, maa või amet, mida kogu aja oled tõrksalt tagasi lükanud, võib pakkuda lähemal tutvumisel mõndagi kõitvat, aga ka eneseavastuse hetki. Inimese vaimsest küpsusest kõneleb tema võime mõista ja hinnata paljut. Huvitundmise v õ i m e edenemises peegeldub ka isiksuse areng. Võib-olla oled muutunud aastatega leebemaks, omandanud avarama eluvaate, läinud asjalikumaks või tundeheellemaks.

Iseenda kogemusist julgen väita, et näiteks hiina muusikat või Fellini filme võib siiralt nautida üksnes siis, kui oled oma huvide väravat teadlikult veidi avardanud. See on muide täiesti võimalik ja pealegi kasulik ka keskendumisoskuse edendamise seisukohalt.

Kantri ja kaneel — tüdimustunde peletamiseks

Küsimus sellest, kuidas töö rutini ületada, annab tihti võtme ka toodangu kvaliteedi tõstmiseks. Tööstuspsühholoogid on nuputanud kalleid lahendeid töö meeldivuse ja vaheldusrikkuse tõstmiseks: töövahendite kena disain, nägusad toonis ruumid, ametirollide vahetamine jne. Ometi peitub enamikus töödes üks igavuse peletamise lihtne vahend, mis midagi ei maksa. Ja see on — oma aistingute ja tajude maailma "sukeldumine". Enamik nüüdisaja linlasi on lausa lootusetud "peainimesed" — elavad sagedamini mõtetes ja kujutlustes kui viie meelega tajude kirevas maailmas. Järgnevad rutiintöö meelepärased tegemise nõksud osutavad vajadusele elus enam tunde-ja-keha-inimeseks kujuneda.

Asu mingit tööd tehes tüdimuse saabumisel mõne minuti jooksul ümbritsevaid helisid kuulama. Jälgi nende kõlavärve, erinevate häälte kooskõla. Pane tähele tööprotsessi enese tekitatud helide laadi, kõrgust, rütmi. Seejärel kuulata helisid enda ümber — madalaid ja kõrgeid, valjusid ja vaiksusi. Edasi jälgi, kuidas eri allikaist pärit ja erinevat laadi helid ühte voogavad. Kui soovid, võid neis eraldada üksikuid hääli või kõiki koos kuulata.

Mõtles viivuks sellele, millised energiad erinevaid hääli tekitavad ja et ka hääl kannab energiat. Pane tähele, kuidas hääletaust sinu käsiloleva tööga kokku sobib, sind tegevusele häälestab ja keskendumisvõimet toetab. Kui makk käepärast, katseta erinevais tööfaasides eri laadi muusikaga. Üldjuhul on muusika toel töösse kergem sisse elada ja meloodiast on abi ka töö lõpul saabunud väsimuse peletamiseks. Ajal, mil keskendumisvõime niigi hea, kipub muusika hoopis tähelepanu hajutama. Leidub üks muusikažanr, mis ühevõrra hästi läheb nii vanale kui noorele, norutavale kui lustakale tüübile. — see on kantri.

Edasi anna vaba tee oma kompimismeelele.

Uuri sind ümbritsevaid objekte käepuudutusega. Jälgi mitmesuguste esemete kombatavat kuju, sileda, kareda, karvase, libeda või lainelise pinna erinevusi. Pööra erilist tähelepanu uuritavate esemete pilgu eest varjujäävaile osadele: õõnsused, mõhnad, sälgud, kriimud jmt. Jälgi ümaraid ja teravaid nurki, esemete korrapära ja asümmeetriat. Leia nägemis- ja kompimistaju kooskõla ja kontraste. (Näiteks kui kombates meeldivana tunduv mööbliriie on maitsetu mustriga.) Meeldiva kujuga käepärase eseme (pastakas, "Time Manageri" kaas jne.) või talismani (kristall, amulett jne.) pihku võtmisest võib saada positiivse enesehäälestamise rituaal. Mõnedki inimesed kannavad kaasas hiina massaažikuulikesi, mille mudimine ja pihus keerutamine võiks näiteks bussi- või laevasõidul toniseerida.

Pööra tähelepanu ka oma töökeskkonna lõhnadele. Võid jälgida, kuidas mitmesuguste esemete või materjalide välimus, värv, kuju ja lõhn on omavahel seotud. Kas ruumis valitsev lõhn on terav või õrn, kerge või raske? Kuidas lõhn sinu meeleseisundit võiks mõjutada? Kaalu järele, milliste lõhnaainetega tööl või kodus võiks õhku värskendada. Deodorantidest palju tervislikumad ja enamasti ka palju odavamad on looduslikud lõhnaained, millest nimetagem siinkohal järgmisi:

- kohv — ergutab, tekitab õdusa meeleolu,
- piparmünt — virgutab ja rahustab,
- apelsin — aitab head meeleolu hoida, lisab energiat,
- eukalüpt — alandab pingeid ning aitab meelt hillitada,
- humal (proovi näiteks visata veidi õlut saunakerisele!) — kosutab närve ja tagab hea une,
- kaneel — annab meeldiva tundeseisundi,
- kummel — aitab süveneda meditatiivsesse meeleseisundisse,
- kardemon — tasakaalustab tundeid,
- jasmiin — ergutab kirgi ja vabastab naise tundekülmu-
sest,

männivaik (kamper) — vaigistab liigseid kirgi, rahustab (mitmes suhtes niisiis vastand jasmiinile),

sandlipuu (india lõhnapulgad) — toetab keskendumisvõimet ja loovat fantaasiat.

Kvaliteet rikastab isiksust

Ministrist kuni torumeheni toonitavad kõik kvaliteettöö tähtsust, ilma juurdlemata, mis töö õieti tähendab või mida see töö täitjalt eeldab. Küsimuses on midagi laiemat kui soov anda oma töö lõpp-produktile "eurolihvi" ja ekspordikõlblikkust.

Ehkki paljud tootjad või kaupmehed pillavad kergekäeliselt sõnu "kõrge kvaliteet" või "ebapiisav kvaliteet" pole tegelikkuses asjad sugugi nii üheselt selged. Üks ja seesama kaup või teenus rahuldab mõnd ostjarühma täiesti, teist üldse mitte. Samal ajal kui kvaliteedi üks külg (ütleme, et töökindlus) on hea, võib selle teine tahk (näiteks välimus) meeelhärmi valmistada, kolmas omadus (pikk garantiiaeg) aga ületada ka kõige nõudlikumad ootused.

Pilt läheb veelgi keerulisemaks, kui toote või teenuse taset hakata hindama tehtud kulutuste, kasutatavate seadmete, töötajate koolituse taustal. Turu rusikareegel on täiesti hinnanguline: hea kvaliteet on sellel kaubal, mille hinnaga ostja nõus on.

Inimeste tööpanusega on lood samuti nii, et iga eriala eeldab eri liiki oskusi ja võimeid ning seab ka eri laadi kvaliteedinõudeid ja eelistusi. Tuntud Pareto seaduse järgi määrab mingite piiratud hulga võtmeülesannete hoolas tegemine või põhinõuete range täitmine 80 protsenti saavutatud tulemustest.

See kehtib ka töö kvaliteedi tõstmisel. Nõukoguliku tööelu üheks paratamatuseks oli see, et isegi hästi läbimõeldud insenerlik lahend või tootmise korraldus jäi kuskil mingisse (varustamise, bürokraatia) "pudelikaela" toppama ja kauba kvaliteet just selle tõttu madalaks.

Kvaliteedis peegeldub isiksuslik panus

Kvaliteedi tõlgenduses on aastakümnete vältel toimunud muutusi. Kui 70-ndate lõpuni pöörati kõikjal tähelepanu vaid toodete füüsilisele kvaliteedile, siis viimased viisteist aastat on üha selgemalt esile nihkunud kõikvõimalike **t e e n u s t e k v a l i t e e t** ja see, kuidas inimesi innustada ja ohjata **k v a l i t e e t s e l t t ö ö t a m a**. Täpsed standardid, laiaulatuslikud kontrollsüsteemid, moodne pakend või osav reklaam ei asenda kuidagi kvaliteettöö vajalikkust.

Enne kui uurida, kui hästi üks või teine oma tööülesanded sooritab, pakub huvi küsimus, **k u i p a l j u t a** jaksab töötada? Mis mõjutab töövõimet? Individuaalne töövõime pole mingi püsisuurus, mis ühel suurem, teisel väiksem. See on mitmest eri liiki tegurist, kaasa arvatud puhtpsühholoogilised.

♦ *Selged eesmärgid*. Eesmärk on soovitav tulemus, mille kindel teadmine lisab turvalisust ja motiveerib.

♦ *Kordamineku tunne*. Edule, hakkamasaamisele järgneb tihti lühiajaline töövõime langus (mis sunnib tihti midagi tööviisid muutma, ametioskusi juurde õppima jne.).

♦ *Tervislikud töötingimused, õdusad ruumid ja head inimsuhted* loovad kvaliteettöö tegemiseks soodsa keskkonna.

♦ *Lisanduvad kogemused* tõstavad töötaja tähtsustunnet, innustavad ja julgustavad.

♦ *Töö sisuline meeldivus* kujundab igal juhul hoiaku selle kvaliteetsema tegemise suhtes.

♦ *Ajagraafik* mõjub olenevalt olukorrast ja inimtüübist erinevalt. Kiire tähtaeg innustab paljusid toimima nobedamini ja loovamalt ning heidutab ja pärsib teisi, kes harjunud mõõdukama tempoga. Ajavarud ja töötempo tuleks viia igaühe isiklike ootuste ja valmisoleku tasemele. Mõistagi suureneb vigade hulk, kui töötempo on tormavalt kiire; paradoksaalsel viisil kasvab see aga ka siis, kui töötempo on liiga loid. Nähtust seletatakse sellega, et nii ühel kui teisel juhul nürineb paratamatult täitjate tähelepanu.

♦ *Teiste eeskuju.* See, keda omaenda töö köidab ja kes selles end loovalt oskab teostada, laseb end vähe mõjutada teiste tegutsemisest. Otsekohe, kui huvi töö sisu vastu hakkab langema ja tegevus läheb rutiinseks, hakkame vaistlikult mõõtu võtma teistelt eestöolistelt, ülemuselt, aga ka kelleltki toimekalt kolleegilt, pereliikmelt jne.

♦ *Ühistegevus.* Ebameeldivaid, segaseid, plaaniväliseid ja kiireloomulisi töid on üldjuhul mõnusam teha rühmas, kus hakkab soodsalt kaasa toimima *sotsiaalne hõlbustamise* efekt. Sovjeti "ühiskondliku töö" kampaaniad kujundasid aastate jooksul olukorra, kus paljud tunnevad "sunnitult vabatahtliku" ühistöö ees otse tülgaust. Samas tooks talgutöö paljudel aladel (ehitus, heakorrasutus, uuendusprojekti läbitöötamine ja ne.) esile mainitud hõlbustamise efekti.

♦ *Saavutusvajadus.* Inimesed, kellel kindel soov elus edasi jõuda, oma võimed mängu panna, arendavad järkjärgult ka oma igapäevast töövõimet. Seda, kui tootlikult keegi tegutseb, annab kindlaks määrata toodangu mahu ühikuis — meetrites, tonnides, tundides, kroonides. Kvaliteet ilmneb aga selles, kui TÄPNE, SÕNAPIDAV ABIVALMIS, ASJALIK, SÄÄSTLIK, PUHAS ja KORRALIK keegi on või kuivõrd teda võib usaldada ENESEKONTROLLIS, VIGADE ENNETAMISES ja PARANDAMISES.

Nõudlikkus enese vastu

Firma Time Manager International on võtnud kvaliteettöö hinnangul orientiiriks individuaalse nõudlikkuse taseme, mis näitab kõige selgemalt inimeste valmidust mingi asi korralikult ära teha. Kujutleme paari olukorda.

1. Kolleegi kojusõidutamine

Tuled hilise laevaga Helsingist ja valmistud oma sadamaparklas oleva autoga koju Öismäele sõitma. Ühtäkki astub sinu juurde sama laevaga naasnud Lasnamäel elav töökaaslane, kes küsib, kuhupoole sõidad ja kas ta ei võiks sinuga osa teed kaasa sõita. Kuidas toimiksid?

a) Vabandad ja ütled, et sina sõidad hoopis teises suunas.
b) Sõidutad tuttava trammipeatusesse, et ta sealt ise edasi sõidaks.

c) Teed tuttavaga ringi Teenindusmajani, et ta seal Lasnamäe bussile saaks istuda.

d) Viid kolleegi tema kodukvartalini.

e) Sõidutad kolleegi lausa treppi.

2. Segane ülesanne

Ülemus andis sulle tööülesande, kuid jättis ootamatu väljakutse tõttu asja sisu täpsemalt selgitamata. Üldiselt aimad, mis tuleks teha, kuid üht-teist tuleks enne täpsustada. Kuidas toimiksid?

a) Jätad töö lihtsalt tegemata, tuues hiljem põhjuseks, et sa ei saanud sotti, mida õieti sooviti.

b) Palud asjatundlikumal töökaaslasel ülesannet selgitada ja talitad tema nõuannete järgi.

c) Palud ülemuselt täpsemaid juhiseid.

d) Annad oma ülemusele teada, kuidas oled asjast aru saanud, kontrollides, kas arvate mõlemad ühtmoodi.

e) Küsid ülemuselt täpseid selgitusi selle kohta, millise tulemuseni tuleks jõuda. Millal? Mis kvaliteedinõuetega? Kellelt veel nõu küsida? Seejärel visandad üksikasjaliku kava töö võimalikult kvaliteetseks tegemiseks.

Tulemused:

a — oled osavõtmatult enesekeskne, teiste mured jätavad su külmaks;

b — soovid asja võimalikult kergesti kaelast ära saada;

c — lepid tulemusega, mis üldiselt rahuldab teiste ootusi;

d — taotled tulemust, mis mõnevõrra ületab keskmise taseme;

e — taotled tugevasti keskmist ületavat tulemust. Sind iseloomustab kõrge eetika, osavõtlikkus ja nõudlikkus enese vastu.

Toome veel paar näidet elulistest olukordadest, mis selgelt diagnoosivad kas siis hoolimatust või kõrget vastutustunnet.

Satud helistades juba teist korda samale valele numbrile.

a) Paned toru sõna lausumata hargile.

e) Vabandad mõlemal korral viisakalt valeühenduse pärast.

Parklasse tagurdades riivad pisut seal seisvat vanemat "Ladat"

a) Sõidad kiiresti teise kohta.

e) Jätad krümustatud auto tuuleklaasile vabandava kirja koos oma nimekaardiga, et sinuga võidaks ühendust võtta, märkides sedelile ka oma parklasse tagasituleku aja.

Sinu aadressil on tulnud valesti mingi firma kiri.

a) Avad kirja ja viskad pärast läbilugemist minema.

e) Helistad kõnealusesse firmasse ja oled valmis möödasõidul selle kirja neile samal päeval kätte tootmetama.

Tegutsemine kvaliteedi nimel

Pälvid teiste lugupidamise ning hakkad iseendki üha enam austama, kui võimalikult paljudes elulistes ettevõtmistes järgid "kõrge taseme nõuet":

— Võtad vaid neid kohustusi, mida suudad täita, ja püüad neid siis tingimata ka täita.

— Tagastad laenatud raamatud, asjad jm. heas korras kiiresti omanikele.

— Püüad tööl mõnd küsimust arutades kõnelda keerutamata ja sõbralikus toonis, mitte oma arvamustest või juhtumustest.

— Paned ühiseks kasutamiseks mõeldud asjad pärast tarvitamist alati oma kohale tagasi.

— Lõpetades mingi töö, jätad endast "puhta laua" koristades liigse.

— Kontrollid mingit tööd üle andes selle kvaliteeti ja kõrvaldad kiiresti avastatud vead.

— Tunnistad oma vigu ausalt, püüad neid parandada ja kordu vaid vigu ennetada.

— Sa ei püüa vastutust vältida, vaid seda ära teenida!

— Täidad tekkivad ooteajad millegi kasulikuga (lugemise-
ga, märkmete tegemisega jne.).

— Sa ei raiska teiste aega.

— Arendad algatusvõimet ja teed ametikohal töö täiusta-
mise ettepanekuid.

— Toimid põhimõttel:

"Üks probleem korraga" ja "Ära jäta midagi pooleli, mida
võiksid lõpetada"

Kvaliteettööd on palju hõlpsam teha, kui me sellele kes-
kendume. Samas tasub hästi tehtud töö sellega, et see meid
i s i k s u s l i k u l t r i k a s t a b ning et me selle varal
võidame eneseusaldust, omandame uusi kogemusi, õpime
tehtust mõnu tundma.

Me teeme elus hästi seda, mida peame tähtsaks. Teisest
küljest võib aga ka vähem tähtis asi või ülesanne muutuda
kaalukaks, kui seda vaid hästi teha. Hea eeskuju nakkab.
Näiteks kui peres on kas või üks liige rahulik ja sõbralik,
aitab see teiste omavahelisi võimalikke pingeid vähendada.
Või kui väikefirmas täpsusest suuremat ei peeta, kuid keegi
siiski kõike usaldusväärselt ja korralikult teeb, tõstab see
kohe ka teiste valmidust teha just nimelt kvaliteetset tööd.

Pane "i"-le punkt

Mõnelgi puhul võib pikka ettevalmistust ja suuri pingutusi
nõudnud tegevus anda täisväärsse tulemust üksnes tarviliku
lõpplihvi või i-le punkti panemise korral. Mis oleks lõpuaktus
ilma tušita, pidulik ülikond lipsuta, tort garneeringuta, vāra-
varomantika lahkumissuudluseta. Tõelise rahulduse annab
see, kui oled pärast põrandapesu ja tolmupühkimist asetanud
puhtale laudlinale ka vaasi värskete lilledega. "I"-le punkti
panek tähendab seda, et üheainsa võtte või tegevuse, viimist-
leva või täiustava sümboolse liigutusega jõutakse tipp-
tasemele. Selle võtte soodne efekt on liiga suur, et piirduda

vaid tähtsate, pidulike puhkudega (nagu pärg uue ehitise valminud sarikail, aastavahetuse šampanja). Samal kombel võid täiusliku ettevalmistuse tunde saada näiteks siis, kui

— enne külaliste lauda kutsumist veel taldrikuid ja poakaale sätid;

— soengule kodust väljudes kerge laine vajutad;

— etenduse lõppedes esinejaile plaksutad;

— mingi laagri algul ka korraliku päevakava üles riputad;

— kellegi teenust kasutades teda lõpus igati kombekalt tänad.

Kirjeldatud võte sobib soome loovusteooria klassiku Veikko Virkkala meelest hästi ka loovuse arendamiseks, nimelt mingi genereeritud idee, leitud lahendi lõpplihviks. Just see menetlus aitab ületada nii tavalise lõhe uuendusi välmiva loomingu ja ideede elluviimise rutiintöö vahel. Mainitud lahkkõla tekib näiteks siis, kui uudne toode pakitakse vanasse vormi; moodsa seadme tellimisel unustatakse personal välja koolitamata; uus andekas tippspetsialist süüakse kadedate keskpäraste kolleegide poolt välja.

Juhul kui oled "i"-le ilusa punkti leidnud, võid selle mõnu veelgi suurendada paari kohase suunissõnaga:

NÜÜD ON KÕIK OK!

TEGIN KÕIK, MIS VAJA. KÕIK LÄHEB HÄSTI KORDA.

Et hubaselt puhata, tuleks tugevalt tööd rabada

Miskipärast on elus nõnda, et nii magus uni kui mõnus puhkus tuleb endale tööga välja teenida. Inimesele mõjuvad kahjulikult mitte üksnes ülepinge, vaid ka kestav alakoormus — töö või eluviis, kus ei leia õiget rakendust ei kehaline jõud ega vaimsed võimed.

Pidevast alakoormusest tulenev pahurus ning rahutus

lasevad end seletada mitme asjaoluga: eesmärgile püüdlemisseta ei saa me kinnitust oma edu püsivusest; me jääme ilma oma võimete mängupaneku mõnust; liikumisvaegus teeb loiuks; tunneme, et aeg möödub, meie oleme aga elu põhihoovusest kõrvale jäetud.

Tööpinge ja puhkamismõnu vastandamine näib olevat midagi just meie kaasajale iseloomulikku. Pildiajakirjad ja seebikad kujundavad ajapikku meie ettekujutuse ideaalsest elust, mis on jõudeelu nautlev, mille juurde kuulub värske, väljapuhanud olek, muretu ilme, lõõgastunud poos, supelrand või mägikuurort, noobel auto, blond näitsik, piisavalt raha ja palju vaba aega.

Sedamööda, kuidas vabast ajast ja puhkusest on saanud eesmärk omaette, on töö omaväärtus muidugi kahanenud. Milline noor võtaks tänapäeva Eestis enam tõsiselt Tammisaare kuulsat juhtmõtet: tee tööd ja näe vaeva, siis tuleb ka armastus?

Töö iseloom ja meie oskus oma tegevusest rahuldust saada kujundavad kuigivõrd ka puhkeajast mõnu tundmise eeldusi, ehkki vale poleks väita ka vastupidist: puhkeaja veetmise harjumus kujundab meie töösse suhtumise hoiakuid. **Oluline on oskus saada tööst selliseid vaimset ärksust alalhoidvaid impulsse, mida ka puhkeajaga annaks kaasa võtta.** Nüri ja kurnav, liiga keerukas või lihtlabane töö ei taha seda hästi võimaldada. Vahest oleks õigem ülalöeldu veidi ümber sõnastada: nürilt ja tuimalt tehtav töö, mille pinget ei suudeta endale kohaseks reguleerida, teeb meid ka puhkeaja jaoks tuimaks ja laisaks. Teleseriaalid on nagu loodud päevatööst närbunud olendeile, kellel nõudlikuma jälgimiseks enam ärksust ei ole.

Paljud soovivad vabasse aega tuua tööl puuduvat vahelduslikkust, ent rutiin jälitab meid ka puhkeajal. Kes ei teaks, et ideaalne puhkus on see, mis päevatööle vaheldust pakub — ringisebijale vaikust ja rahu, üksi rassijale seltskonda, kontorilaua taga küürutajale füüsilist koormust, kehalise töö tegijale plaažiidüllit jne. Ent nii mõnigi puhkeaja kõitev tege-

vus, mis justkui lubaks väljendada isiksuse neid külgi, mis töö ajal unarusse on jäetud, eeldab mugavusbarjääri murdmist iseendas. Tihtipeale ei viitsi inimesed sellega vaeva näha ja lasevad puhkusel enam-vähem sama rada nagu korralisel päevatöölgi. Näiteks kurdab proua M igal kevadel, kuidas ta tahaks kantseleitööst ja laste kantseldamise koormast kas või paariks nädalaks suvel priiks saada, et Pariisi bulvareid, Norra fjorde või lõunamere saari imetlema sõita. Aastad mööduvad, ent need ainsad kaks kohta, kuhu ta puhkeajal jõuab, on jätkuvalt vaid ta enda ja mehe vanemate maa-kodud, kus muidugi annab nii heina teha kui metsas marjul käia ja muud kasulikku ette võtta. Bussisõit mööda Euroopat on kurnav, lennureis Küprosele aga kallis, arutleb ta. Tegelikuks põhjuseks pole aga ei kallid lennuliinid ega reisivintsutused, vaid proua enese mugavus — ta lihtsalt ei viitsi oma harjumuspärasest ringist väljuda.

Või teine juhtum. Pangahärra P vaba aeg kulub peaaegu jäägitult aina samu nalju kordavate kolleegidega golfiväljakul ja ühes kinnises klubis. Talle võõraste inimestega matkale minna või terve nädalavahetus äia maamajas veeta — see ei mahu kuidagi tema plaanidesse.

Paljud inimesed arvavad, et puhkusele on õige minna siis, kui oled oma tööst ja ametist surmani tüdinenud. See pole õige. Rahulolematus ja pahurus hoiaksid sind nõnda veel mitu aega oma haardes, apaatia aga ei lase aktiivsemaid vaba aja veetmise vorme nautida. Leidub üks lihtne kindel viis, mis tagab nii vaba nädalalõpu veetmiseks kui korralisele puhkusele sõitmiseks parima psühholoogilise pagasi. Just vahetult puhkeaja eel tuleks mingi aeg kõvasti ja tulemuslikult tööd teha. Eriti soodne oleks tööle pühendunult mingi pooleli olev ülesanne lõpuks ometi valmis teha. Võiduka lõpuspurdi eufooria laseb end hõlpsasti vaba aja meelikõitvaiks elamus-teks ülendada.

Mis puutub uinumisse, siis õhtul tagab rahuliku une india vaimse juhi Kirshnamurti järgi kõige paremini see, kui terve päev elada ärksa tähelepanuga. See vastab muide ka

psühhoanalüütikute arusaamale sellest, et unes ilmub meie ette sümboolsel kujul see, mida me ärkvel olles märgata ei soovi, alateadvusse tõrjume. Juhul kui toimime päeval masinlikult ja loiult, võivad märkamatuks jäänud olulised ja tähendusrikkad asjad öösel ilmuda kummituslike unenägudena. Kui aga päeval kõike ärksalt tähele paneme, pole alateadvusele midagi painavat järamiseks jäetudki.

Neli viisi, millega mõnus puhkus tüütuks tööks muuta

Nädalalõpp suvilas, puhkus Kanaaridel, huvireis läbi Euroopa — keda tööinimestest ei meelitaks väljavaade oma ausalt väljateenitud puhkeaeg võimalikult elamuslikult ja sisukalt veeta. Paraku võime ihaldatud vaba aja üsna kergelt ka maha mängida, tuues sellelt tööle kaasa vaid pettumuse ja tühjustunde.

Puhkeaeg tüütuks tööks muuta — see pole midagi keerulist. Üheks teeks on endale nädalate kaupa sisendada, et täiuslikult puhkust veeta saab vaid ühel kindlal viisil, — näiteks päikselises mererannas, automatkal, lõbusate kaastelaste seltsis jne. Juhul kui oodatud aeg käes, kuid viimasel hetkel ilm ära keeras, sõber või sõbratar angiini jäi, auto starter jupsima hakkas või muu tõrge ette tuli, on kõik kaunis rikutud.

Teiseks kahandab meie puhkusemõnu kramplik püüd võtta avanevaist võimalustest kõik, mis võtta annab, — vaadata Ermitaažis läbi iga viimane kui saalisopp, tutvuda Praha vanalinna põhiliste huviväärsustega, luua puhkekodus kõigi kenade neidudega tutvus jne. Avastusahne puhkaja arutleb umbes nii: pean tingimata kõik kuuksad kohad läbi käima — millal ma siia jälle tulen! **Otsemaid, kui miski erakordne ja vaimustav muutub kohustuseks, võtab see ameerika stres-**

sispetsialisti Chr. Schrineri sõnul külge rutiinitolmu, mis röövib meilt kogu loodetud rõõmu. Ihaldatud soovist saab täitudes koormav kohustus.

Kolmas kindel viis, millega inimesed tublisti kahandavad oma puhkehetkede võlu, on nende valjastamine sedavõrd jäika päevakavva, mis ei lase ootamatuid leide, avanevaid võimalusi täiel määral nautida. Peame täna hommikupoolikul tegema tiiru Viru rabas, kindlasti käima Palmse mõisas ja Rakvere linnusel, jõudma kella 16-ks Kauksi randa ning õhtul üritama läbi lugeda ka 60 lehekülge kaasavõetud raamatust — selline rangus kahandab paratamatult puhkeaja spontaansust ja elamuslikkust.

Ja lõpuks on üsna kindel viis oma puhkus ära rikkuda see, kui võtad nõuks pühendada palju aega ja raha millelegi sellisele, mis on tehtud puhtalt prestiiži pärast, moega kaasa minnes või teisi jäljendades. 5-päevane retk purjekaga mööda Läänemerd võib ühele olla lausa lummap, teisele — näiteks kehvema tervisega, merehaigust kartvale isikule — otse piinav. Kuulsa välisesinejaga kontsert võib vahel välja näha nagu sadade nokastanud nolkide labrakas. Pariis on prantsuse keelt oskavale kultuurilembelisele isikule kunstide Meka, kiirel läbisõidul olevale suveturistile aga kurnavalt palav, tolmane ja ülerahvastatud tüütult tüüpiline Lääne suurlinn.

Karmajooga praktikat jagub terveks päevaks

Nende hulk, kes meil regulaarselt hathajooga harjutusi teevad, õigem oleks öelda hathajoogat enda arenguks rakendavad, pole teab kui suur. Ilmselt nõuaks see liiga suurt enesetundi. Mis nüüd joogast rääkida — isegi hommikuvõimlemist teeb vahest üksnes 5% inimestest. Ent on olemas hathajoo-

gast märksa käepärasem joogaliik, mida igaüks oma kehalisest võimetest ja elueast olenemata edukalt võiks harrastada. See on tegutsemis- ehk karmajooga.

Karmajooga olemuse saab kokku võtta üheainsa lausega. **Taibukate, isetute ja heade tegudega sepistame endale head karmat ehk elusaatust; egoistlikele, pahatahtlikele ja rumalaile tegudele järgnev halb karma saadab meid sama kindalt nagu tolmutpilv üle tuhavälja sammujat.**

Karma seadust usaldav võib meelekindlalt läbi elu minna, ja isegi kui asjaolud oleksid ajutiselt tema vastu, sõber ta reedaks või lähedane inimene temast eemalduks, jääks selle põhimõtte ikka kehtima. Juba ainuüksi selle teadmisest võib hinnalist hingelist tuge saada. Indias mõistetakse karmajoogat ennekõike hüvelise töö tähenduses ehk nagu kuulus filosoof ja joogateoreetik Swami Vivekananda seda väljendas: sul on õigus tööle, tegutsemisele, mitte oma töö viljadele. Teisisõnu, inimese tegude soodne toime peaks tekkima ja avalduma üldse mitte vahetult järgneva tulemi või tasu näol, vaid selle tegutsemise otsese tagasimõjuga. Mõnes usundis arvatakse mingit kõrgemat väge pidavat inimeste heade ja halbade tegude arveraamatut. Karmaõpetuse psühholoogiline tuum seisneb aga selles, et me ise kujundame oma sõnade ja suhtumise, kavatsuste ja tegudega kogu aeg pinda uutele soovidele, edaspidisele tahteavaldusele, järgnevaile mõtetele ja tegudele, samuti nagu ka tulevaste kirgede, pettumuste ja kannatuste tekkepinna. Karma kujundab meie kalduvusi, kinnistab harjumusi, arendab võimeid, lihvib oskusi. Mida me iganes head ja edasiviivat teeme, see toimib kindlasti soodsalt meie edaspidisele elukäigule.

See kõlab nii mõnegi jaoks juba liiga evangelistlikult. Õilsate põhimõtete häda ongi selles, et neid ei taheta järgida. Karmajooga avar ja sirge tee näib olevat otse siinsamas, ent me tõrgume seda omaks võtmast, tahtmata elada vagade ja vooruslike igavavõitu elu. Ent selleks polegi muide mingit tarvidust. Arengu suhtes on tähtis vaid see, et edasiviivate valikute, püüdluste ja tegude summa oleks tublisti suurem

tagasilangemist põhjustava käitumisega võrreldes. Kuidas selleni jõuda?

Oluline on õigesti väärtustada ja mõtestada seda aega, mis me eri laadi tegevustele eraldame. Algkoolist saati oleme harjunud õpingule ja tööle pühendumist pidama millekski ebameeldivaks, mis kiiruga tuleks kaelast saada, jõudeolekut aga naudingu eelduseks, mida tingimata tuleks pikendada. Sellega seoses tundubki söömisele-joomisele ja meelelahutus-tele minev aeg nii kaduvalt üürrike, töö, õpingu või vaimse harjutuse tarbeks eraldatud tunnid aga venivalt pikad. Karmajooga järgi nüristab jõudeelule või tühjale-tähjale ülemääraselt kulutatud aeg märgatavalt meie erksust, nõrgestab tahtejõudu, teeb mõttelaisaks ja toob nii tahes-tahtmatult kaasa ka säärase kehvaõitu karma, mis on tihti veelgi halvem kui isekalt omakasupüüdlike tegude tee.

Niisiis õppigem väärtusi mõistma õige nurga alt: hinnakem oma elulised valikud ümber selle järgi, kuivõrd need aitavad meid seesiselt rikastada, meile edaspidiseks eluks head karmat kindlustada. Eriti selgeks saab asi siis, kui pikemat aega pühenduda ühe suure eesmärgi saavutamisele. Iga uus avanev võimalus laseb enda kohta esitada küsimuse: kuidas see mõjub kaasa minu eesmärgi saavutamisele? Elu pakub meile iga nädal aina uusi kavalaid ahvatlusi, mis eemaldavad meid seatud eesmärgist, pikendavad teed selleni. Iga kord, kui oleme mõnele sedasorti soovile järele andmas, esitagem endale küsimus: "Heakene küll, järgin oma soovi, ent milliseid tagajärgi see mulle kaasa toob?" Karmajoogi näeb jõukohaseis raskustes ja takistustes suurepärasest eneseteostamise võimalust, õigupoolest just tänu neile ongi võimalik end vormis hoida. Kerget, mugavat, luksuslikku elu ihaldav indiviid ei anna aru, kuidas ta ise endale oma arengu mõttes kesist karmat loob.

Reisime välismaale

Inimesi meelitab reisima teadlik soov näha midagi uut, saada elus vaheldust ja avastada maailma. Alateadlikult soovivad nad aga ka ise uueneda, mõnest vanast harjumusest vabaneeda või midagi endas kaotsiläinut üles leida. Alati see ei õnnestu. Kirev võõras maailm haarab meid küll jäägitult endasse, ent koju jõudes oleme juba kahe nädala pärast jälle vanade murede ja probleemidega vastakuti. Kuidas teha nii, et kulukas välismaareis pakuks enamat kui väike vaheldus kesk halli argipäeva ja me sellest võimalikult meeldivaid muljeid saaksime?

Esmalt sellest, miks me üldse soovime oma ellu vaheldust. Võib-olla peidab end selle soovi varju laiskus, pealiskaudsus või lõbujanu? Thomas Mann leiab "Võlumäes" et kestva ühetaolisuse puhul hakkab kannatama *ajataju*, mis aga on elutajuga lähedalt sugulane ja sedavõrd seoses, et ühe nõrgenemise korral teinegi kuhtub. Tühjus ja monotoonus lasevad minuteil ja tundidel pikaldaselt venida, ent suured ajahulgad hajuvad nende toimet tühjusse. See, mida me aja pikkuseks ehk igavuseks nimetame, on hoopis elu ühetaolisusest tekkinud aja haiglane lühidus. "Suured ajavahemikud kägardavad pideva ühetaolisuse puhul südant surmani hirmutaval viisil kokku; kui üks päev kõigi teistega sarnaneb, siis tundub kõik üheainsa päevana; päevade täieliku ühetaolisuse puhul tunduks ka väga pikk elu üsna lühikesena ja kaoks märkamata," väidab Mann.

Niisiis vajaksime vaheldusrikkust isegi rohkem, kui seda endale tunnistame. Just vaheldusrikas elu aitab meil harjumuste rutiinist lahti rabelda. Tänapäeval teame, et harjumuste *masinlikkus* ei tuhmista mitte üksnes ajataju, vaid ka nägemist, kuulmist, haistmis- ja maitsmismeelt, mõtlemist ja kujutlusvõimet. Probleem on õieti selles, et me hakkame millelegi ammu teadaolevale, üdini tuttavale ka ise reageerima tardunult, harjumuspärasel viisil. Tagajärjeks võib olla nii töötüdimus, koolifoobia kui ka abieluväsimus. Ennekõike

kannatab üheülbalise kogemuse tõttu meie *märkamismeel* — oskus elu endale kõitvalt tähendusrikkaks "vaadelda"

Näib, et puhkereis kaugele välismaale on nagu loodud selleks, et töö- ja olmerutiinist pisut tõntsiks läinud meeli kosutada. Ent nagu raamatu lugemine, esitab ka pikem reis meile väljakutse märgata ja mõista vastuvõetud infos midagi tähendusriikast ning seda ka mäletada. Tavaturistile mõeldud kirevad "tuurid" on nagu koomiksid või ajaviitejutukad — nad on korraldatud just nõnda, et ei tekiks kiusatust nähtu sügavama tähenduse üle juurelda. Võidakse küsida, mis selles siis laita on. Nädal või paar uutest muljetest argipäeva rutiinile kosutavat vaheldust saada on juba ise omaette väärtus. Kuidas võtta. Pariisis või Roomas võib käia ka lihtsalt selleks, et mõnusaasti aega veeta, eriti kui on tekkinud rakendamata raha ülejäägid. Angerjaga saab ka lihtsalt nälga kustutada!

Bussiturism on kiirelt edenev puhkuseliik. Paljud elatunud pedagoogid või noored kontoripreilid on valmis oma mitme aasta säästnud mängu panema ja nädalaks näiteks Itaaliasse või Kreekasse sõitma. Enamasti on ootused märksa suuremad, kui programm võimaldab, ent ülemääraseid lootusi saab hiljem tõsiasjadele näkku vaadanult ka korrigeerida. Psühholoogid tunnevad erilist *olukordade talutavaks mõtlemise* kaitsevõtet, mis lubab tihti kõrvaldada liigse stressi ning või etteheited kergemeelsete kulutuste pärast. Iseloomulik näide: 30. eluaastale lähenev pangapreili tegi juulikuus läbi üsna vintsutava bussireisi Pariisi. Reisilt tulles oli ta stressis ning magamatusest pahur ja vihane; mida nädal edasi, seda leplikumaks läksid aga tema hinnangud nii bussis ööbimise, palavate ilmade kui ka inglise keelt mittetunnistavate prantslaste suhtes.

Siiski pettume vähem, kui me enam-vähem teame, mis meid ees ootab. Kiirustav bussisõit läbi mitmete maade ja suurte linnade hakkab ajapikku üha enam unenäoliseks muutuma. Ajanappus ei lase millessegi süveneda, nähtut lahti mõtestada, sellel omaseks saada. Kui siia lisada veel rahamured ning piiriületuste ooteajad, saab puhkereisist vahel lausa vastupanuvõime treening.

Aktiivne hoiak aitab reisiraskusi ületada

Tuttav literaat on paari viimase aastaga bussituristina läbi sõitnud peaaegu terve Euroopa. Iga reisi lõpul kurtis ta korraldajate apse ja unetuid öid..., et paari kuu pärast taas järjekordne välisreis ette võtta. Kõik sõidud töid talle avastamisrõõmu seetõttu, et mees teadis täpselt, mis ta tahab — oma käsiloleva uurimistöö tarbeks vahetuid muljeid ja kirjavara koguda. Üks teine tuttav seevastu võttis oma Pariisi-muljed üsna pettunult kokku: no nüüd on seal käidud — ei midagi erilist. Tihti rikub ehedaid muljeid mõni tobe ettenägematus. Vahemere rannikule või Krimmi suve pikendama sõites võib kohale jõuda just nädalase vihmaperioodi alguseks, Louvre'i kunsti nautimist takistab tuhandete sagivate turistide jõuk, imekaunist Caprit aga ei lase väärilisel viisil omaseks saada meeletu niiskus ja palavus.

Ühe-kahenädalane bussireis pole mingi puhkus tavalises mõttes. Passiivne olek, väsivad jäsemed ning huviobjektide sundmenüü võib pikapeale üha enam ärritama hakata. Oludest üle olla aitab aga just seesama ärgas hoiak. Turismifirmad peibutavad oma kundesid tihti mõne eksootiliselt kaugel objektiga, mille nägemiseks tasub ohverdada tosinad teised pikale teele jäävad huviväärsused. Kui läbitavad linnad on varem teada, saab reisi märksa sisukamaks teha paikade kohta midagi varem lugedes, et läbi bussiakna või põgusate peatuste ajal osata nähtav lahti mõtestada.

Suuri linnu ühendavad maksulised magistraalteed viivad küll ruttu pärale, ent kuna asulaid välditakse, jääb ettekujutus läbitavast maast enamasti üsna pealiskaudseks. Põhilised muljed piirduvad sel juhul bensiinijaamade teeninduspunkti-dega, inimkontaktid nende tusasevõitu töötajatega.

Kui marsruuti ei saa inimsõbralikumaks muuta, tasuks sadade igava maastikuga kilomeetrite tarbeks varuda sedel-sõnastik, pleier või ajakirjad, mida kodus polnud mahti lugeda. Reisist rammetuna ei lähe tõsist süvenemist nõudva kirjanduse lugemine enamasti korda.

Sea endale kindlad sihid

Mõnigi leiab, et puhkus, vaba aeg peaks olema vaba ka suu-remalist plaanidest või siduvate sihtide seadmisest. Pikem välisreis on aga ennemini aktiivne ja pinev avastusretk kui lõtv jõudeaeg. Paljud huviväärsused on otse hüpnotiseerivalt kuulsaks kõneldud. Alhambra, Taj Mahal, jalutuskäik Hyde Park'is, Moulin Rouge'i tiibade pöörlemise tunnistamine või Amsterdamis punaste laternate linnajao uudistamine on muidugi elamuslik. Veel enam võiks aga pakkuda millegi kõitva ja omase iseseisev ülesleid, näiteks lähedasem kontakt võõra linna meeldiva tänavanurga eesõue või iidse hoone fassaade kaunistava sammaldunud bareljeefiga, millest ükski reisijuht midagi lähemat ei pajata.

Ühe reisiga pole kuidagi võimalik kauge maa või linna arenguloo, arhitektuuri ning kultuuri kõiki tahke haarata. Elamusliku kontakti saamiseks pole seda tarviski. Kes kõike püüab mõista, ei saa vähesestki aru. Huvireisil piisab täiesti, kui läbitavais kohtades või külastatavates objektides kogu aeg märgata midagi sellist, mis on ühtaegu põnevalt uudne — kohale, ajastule või rahvale iseloomulik — ning samas millegi poolest koduselt omane ja sümpaatne. Nähtu teeb lähedasemaks ka oskus sellest sügavalt *aru saada*.

Oletame, et püüame jalutuskäigul läbi Helsingi avastada võimalikult palju sellele linnale omast. Ehkki linna rajas Rootsi kuningas Gustav Vaasa 1550. aastal, pole selle tänava-pildis rootsi aja jälgi märgatagi. See-eest saab Senati väljaku ümbruskonnas nautida vene ajast pärit uusklassitsistlikku ehituskunsti ning vaksalihoonet vaadeldes rahvusromantilist ehitusstiili. Suvila tänavat mööda käies näed tosina jao juugendstiilis maju, moodsa ehituskunsti näited on aga Finlandia-talo, Temppeliaukio kirik, Ooperimaja, uus raadiokeskus ja paljud teised ehitised üle kogu linna. Helsingi kordumatus väljendub kaljuse rannamaastikuga maitsekalt ühteliitavas linnapildis, parkides ja metsatukkades, mis linna igast küljest ümbritsevad. Samas pole meie põhjanaabritel midagi vastu

panna Tallinna vanalinnale või Nõmme mändidele. Igatahes annab üks sihiteadlik ja nähtut mõtestav Helsingis kõik enam kui selles linnas kümnel korral sihitu uitamine või poodide vaateaknaisse piilumine.

Naudi kõike, mis üllatav ja isemoodi

Huvireisil Indiasse panin tähele, et enamik minu lugupeetud grupikaaslasid hoidus pelglikult maitsmast roogi, mille päritolu nad ei tundnud. Eksperimenteeriv vähemik sai tänu neile paari nädala jooksul endale lubada enneolematu hulga eksootilisi kastmeid ja hautisi, aga ka tundmatu nimega lõunamaisid frukte.

Saksa agulite üllatav puhtus ning Pariisi eeslinnade hämmastavalt räämas seisund, Londoni kahekordsed bussid, Valgevene külates ja metsateedel puravikke müütavad memmed või Peterburi tänavail passivad sajad miilitsamehed — kõik see köidab pilku millegi tavatult erilisega. Tööstusliku Euroopa paljud alad on metsast lagedaks rajatud, sealt koju naastes olen alati mõnuga avastanud, kui meeldivalt metsarikkas paigas me Eestis elame.

Taasta reisil vaimne tasakaal

Niisiis, parim puhkus on selline, mis võimaldab end välja elada just neil aladel, mis töö ajal on unarusse jäänud. Puhkereis välismaale peaks selle nõudega olema kooskõlas. Istuva eluviisi korral tasuks end iga päev väsinuks uidata. Suhtlemisvaegust aitab ületada reisimine elavaloomuliste kaaslastega või suuremas grupis. Kui kodus iga päev autoga sõites karskust pead, pole patt bussireisil endale mõni ergutav naps lubada.

Pikem matk või reis paneb proovile rännukaaslaste vastastikuse sobivuse — näiteks huvide läheduse, temperamen-

ditüüpide klapi või selle, kuidas üks või teine oskab huvitav ja innustav kaaslane olla. Nii sõprus- kui ka intiimsuhtes mängib kaasa see, milliseks kujuneb partnerite võimu ja vastutuse vahekord — kas juhtiv pool on teisele küllalt autori- teetne ja alluv leplik. Turismireis võiks olla tulevase abikaasa- ga sobivuse kindlamaid teste.

Vahel valdab meid tunne, et me pole kiiresti uueneva maailmaga enam kursis. Just välisreis aitabki kõige kiiremini silmaringi avardada. Euroopa Liitu pürgides tuleb meil tahes- tahtmata omaks võtta Lääne dünaamilisem elutava. Pikad sõidud, vahelduvad muljed aitavad psüühikat paindlikumaks ja kohanemisvõimelisemaks muuta.

Mõnikord pakub reis ka ainsa võimaluse piiravate kodus- te probleemide haardest välja murda. Üllatav on see, et pikalt reisilt naastes leiad tihti mõnele piinanud küsimusele otsekui iseenesest kiiresti vastuse.

Tegu on tähtsam kui tulemus

Inimene pingutab jõudu, näeb vaeva ikka teatud tulemuste saavutamiseks. **Tegevuse tulemuslikkus pole alati meie enda teha, kuid tegude valik ja nende sooritamise püüd sõltub palju ka meist endist.** Siit tulenebki esmapilgul pisut ootamatu, ent tegelikult üpris loogiline järeldus: siiras ja püüdlik tegu võib olla tegevuse tulemustest isegi tähtsam.

Selgitagu öeldut järgnev näide. Kuulus zen-meister harju- tas kord vilunud treeneri käe all vibulaskmist. Nagu teada, on vibulaskmiskunsti aluseks hea keskendumine. Pärast üht eriti hästi kordaläinud keskendumist, otsekohe, kui nool oli vibult vallandunud, väljendas zen-mees oma õnnestunud lasu üle suurt rõõmu. Treener oli sellest üllatunud, sest tuntud meister ei lasknud end üldse segada asjaolust, et tema nool vaevalt märklauda riivas. Täiuslik keskendumine oli talle tõepoolest midagi palju olulisemat kui väljalastud punktid.

Tegelikult saadab mingi töö või ülesande püüdlikku soori-

tamist peaaegu alati rahuldustunne: oleme teenitult uhked selle üle, et täitsime nõude, toimisime oma võimete kohaselt. Selles peitubki mingi töö või teo parim psühholoogiline autasu ja vaimsele arengule tähendusrikas tulemus. Kes igast enda keskendunult ja püüdlilikult sooritatud toimingust oskab innustuda, sellele muutub vahetu tegutsemise protsess sama tähtsaks kui selle mõõdetav tulemuslikkus.

Sellel kogemusteel on meile toeks võime tajuda ja tunda, kuidas miski meis endas tehtud jõupingutuse ja keskendumise tulemusena muutub. Meenutagem, mil kombel tunda aega aiatööd meeli ergastab, pikem kirjatöö laused loogilisemaks ja väljendusviisi nõtkemaks teeb, ebameeldiva kohustuse õigeaegne täitmine aga enesedistsipliini tugevdab. Elus oleks tööpoolest tark hinnata eraldi mitte üksnes jõupingutuste tulemusi, vaid ka töös nähtud vaeva. Püüdlilik keskendumine sõltub, nagu öeldud, palju enam meist endast kui vahe- tud saavutatud tulemused, seepärast ongi esimene teisest kaalukam. Vahel kaalub see mitmekordselt üles saavutatud tulemuste väärtuse.

**ENESE-
KEHTESTAMIS-
OSKUS**



Kuidas väliselt toelt üle minna seesmisele?

Elus tuleb tihti ette olukordi, kus on tarvis end jõu või nõuga maksma panna — oma huve ja väärikust kaitsta, kedagi veenda, mingi ettepanek läbi suruda, kellegi nõue või pealesunnitud kohustus tagasi lükata jne. Mida toimekam, ärksam ja ettevõtlikum inimene, seda enam tuleb tal äri- või ametiasjade ajamisel oma isiksuse mõjujõud mängu panna ja valmis olla ka teiste isikute vastuseisuga toime tulema.

Alistav ja alistuv käitumine

Üks osa inimesi arvab, et omaenda õiguste ja huvide tõhus kaitse võib teoks saada vaid kellegi teise õiguste kärpimise ning võõraste huvide tagaplaanile surumise hinnaga. Sellest arusaamast on kantud enamik turusõnelusi, kuid siit võib alguse saada ka peretüli ja lähedaste vaadetega poliitikute kestev vastasseis. Juhul kui ühe osapoolle soov end jõuga maksma panna korda läheb, tuleb partneril olukorraga leppida, otsida juhtunule õigustust ("Targem annab järele" "Pole mõtet tühja asja pärast oma tuju rikkuda") või kurta ülekohutuse maailma kalkust ja omaenda saamatust ("Näe, mis ta minuga jälle tegi" "Häbilugu — jälle jäin jänni!"). Suur osa alistava käitumise olukordi tekib aga ilma, et neid säärastena üldse tähele pandaks. Näiteid:

♦ Autojuht Antsul on tavaks väikefirma naisterahvaid naerutada nilbevõitu naljadega. Pärast seda, kui Saima selle kohta märkuse tegi, on Ants hakanud teiste itsituste saatel oma nilbeid lugusid nimme just Saimale suunama. Vaikne ja pikatoimeline Saima leiab, et tema väärikus on kaalul, ent teravakeelse Antsu "paikapanekuks" ei turgata meelde ühtki leidlikku ideed. Pealegi näib, et teistele naistele teeb tema kimbatus nalja.

♦ 14-ne Rein oskab peaaegu alati kodused tööd paar aastat vanema õe õlule lükata. Kui ema teda midagi teha palub, leiab poiss enamasti kohe põhjuse keeldumiseks — küll on tal tarvis trenni minna, küll kontrolltööks valmistuda. Kodurahu nimel on ema ja õed harjunud tülikad asjad ise korda ajama.

♦ Naine märkab peol, et tema abikaasa tantsib ühe teise naisega kuidagi liiga lähestikku. Tal on inimeste ees piinlik sellest stseeni teha, kuid ühteliübuvat paarikest lihtsalt niisama pealt vaadata pole samuti kerge...

♦ Ootad erastamisametniku vastuvõttu. Kui järjekord kätte jõuab, üritab äsja sisenenud mobiiltelefoniga noormees sinust mööda minna. Ütled, et oled järjekorras enne teda, ent noormees vaid naeratab malbelt ja kinnitab, et tal ei lähe aega rohkem kui kaks minutit. Kui ta poole tunni pärast välja tuleb, ei leia sa oma nõrdimuse väljendamiseks sõnu. Tunned, et su usaldust on armutult kuritarvitatud.

♦ Oled valmisriiete kaupluses. Sooviksid müüjalt märksa enam tähelepanu ja selgitusi end huvitava kostüümi kohta, kui too on valmis andma. Samas on sul piinlik tema abi paluda ja oma asjatundmatust tunnistada. Kena ja soodsa hinnaga kostüüm, mille endale välja valisid, jääbki ostmata...

Kas pole tuttavad lood? Kõigil toodud juhtumel on tegemist ühe osapoolle võimetusega ennast maksma panna, teisisõnu olukorraga, kus oma huvide kaitsmise püüd viib teistega vastasseisu.

Väljapaistva ameerika psühholoogi H. Murray järgi on paljud inimlikud tarbed seotud täisväärsse eneseteostamisega

suhtlemisel. Paarikümne põhilise inimvajaduse hulgas on nii sõprussidemete loomise kui iseseisvuse, jonnki ja enesekaitse, abistamise ja abistatuse, keeldumise ja osavõtlikkuse ilmutamise tarbed. Konkreetne olukord tingib ühe või teise vajaduse esiletuleku määra. Niisiis ootame ja loodame abi, lähedust ja mõistvust, kuid samas püüame kas või jonnki varal jääda iseendaks, säilitada oma sõltumatuse ning ennast ka vääriilselt "kehtima panna" Juhul kui mainitud vajadused ei leia rahuldamist, tekib olukord, kus me tunneme end abitu või üksildase, ahistatu, alahinnatu, tühise, seltskonnast välja-jäetu või lausa häbistatuna. Sellega kaasneb mitte üksnes rahulolematuse pinge, vaid ka eneschinnangu langus.

Mida enese kehtimapanek õieti tähendab, millistele välis-tele tingimustele või isikuomadustele see toetub? Arvatavasti leidub küllalt palju neid, kellele see pole mingi probleem — nad ei teadvusta enese maksmapaneku vallas midagi puudu-jäävat. Psühholoogi vaatevinklist pole asjad nii lihtsad. Tihti-lugu inimesed lihtsalt libisevad oma enesekehtestamise prob-leemist üle, ei tee sellest numbrit või haaravad eespool kirjel-datud viisil vabandava selgituse, ettekäande või õigustuse järele. Selle tagajärjel kannatab aktiivne eluhoiak ja kahaneb vastutustunne. Et elus edu saavutada, tuleb oma huve kaits-ta ja end ka isiksuslikul tasandil kehtestada.

Isiksuslik eneseväljendus leiab kergemini aset siis, kui sellele on toeks soodne seesmine hoiak:

♦ VÖTAN ENDALE VOLI OLLA JUST SEE, KES OLEN — OMA VOORUSTE JA PUUDUSTEGA.

♦ TEAN, ET MUL ON ÕIGUS INIMLIKULE TÄHELEPANU-LE, SELLELE, ET MIND KUULDA VÖETAKS, MINUGA AR-VESTATAKS, MINUGA KOMBKALT KÄITUTAKS.

♦ MA EI LUBA ENDA NARRITAMIST EGA ENESEGA MANIPULEERIMIST.

♦ ANNAN KA TEISTELE SELGELT JA KINDLALT MÖISTA, ET NÖUAN OMA HUVIDE JA VAJADUSTEGA ARVESTAMIST.

♦ PÜÜAN ENDAGA TOIME TULLA JA VÄLTIDA OMA ABITUSE KAUDU TEISTE MÖJUTAMIST, ENT SAMAS EI

KARDA MA KA OMA MURET TUNNISTADA JA VAJADUSE KORRAL TEISTELT ABI PALUDA.

♦ LÄHTUN PÕHIMÖTTEST, ET ISE ENDA SILMIS MIDAGI VÄÄRT OLLA ON MÄRKSA ENAM KUI TEISTE TUNNUSTUSEST JA TÄHELEPANUST SÕLTUDA.

♦ NÕUDES ENDASSE LUGUPIDAVAT SUHTUMIST, SUHTUN TÄIE LUGUPIDAMISEGA KA TEISTESSE INIMESTESSE.

♦ HAKKAN MEELEKINDLALT VASTU OMA ISIKU EIRAMISE JA ALLASURUMISE KATSETELE, KUID HOIDUN KA TEISTE ISIKUTE ALAHINDAMISEST NING NENDE ALISTAVAST ALLASURUMISEST.

Niisiis on ennastteostavale isikule auküsimuseks ka teiste isiksuste austamine.

Naeratavasse näkku ei sihita noolt

P.-E. Rummolt pärineb värss: *Kui suudad ise end tõsiselt võtta/Ei tõuse teised su vastu sõtta*. Eneseteostamise jõudu lisab usk, et seisad õige asja eest, ning selge eesmärk — tead täpselt, mida tahad. Tunnustatud kõlblusnormid, rollide ettekirjutused ja suhtlemistavad (aupaklikkus vanemate vastu, heasoovlikkuse rõhutamine jne.) on kui loodud selleks, et pakkuda sotsiaalses elus kaitset nende isikute vastu, kes teistega ei soovi arvestada või neid alandavalt kohtlevad. Sotsiaalsete normidega arvestamisest on seda rohkem abi, mida enam neid toetab usk iseenda seesmisse väärtusse. Enesekehtestamise psühholoogiline tarkus seisnebki selles, et **usku iseendasse tuleb võtta kõigutamatu ja endastmõistetavana, seda ei tule üldse n.-ö. välja teenida ega kahtluse alla seada**. Tegelikult ei ole siin midagi keerukat. Kui suudad ise end tõsiselt võtta, ei tõuse teised su vastu sõtta! Ennastkehtestav isik läheb välise toe vahendeilt (teiste sallivus, hoolivus ja vastutulek, abi, tähelepanu, osavõtlikkus, kaastunne; raha, võimu või tutvuste kasutuselevõtt jne.) üle seesmisele toele. Ta toetub oma väärikusele, rollile, õigustele,

põhjendatud huvidele. Ta mõistab, et see isiksuslik ressurss, millele oma kindlameelsus rajada, on õige lai. Siia kuuluvad nii teadmised-oskused kui meeldiv välimus, kombekas käitumisviis ja missioonitunne, moraalne kindlus ja rõõmsameelsus, aga ka ilumeel, headus, osavõtlikkus, siirus... Oma seesmisest rikkusest teadvel isik suudab ka ilma välise põhjusega endast rõõmu tunda. Sellest saab olulist tuge suhtlemisel. Tuntud jaapani vanasõna väidab, et naeratavasse näkku ei sihita noolt...

"Allaneelamise" harjumus tuleb ületada

Nõukogude süsteem parandas meile paar põlvkonda kuuleka alluvuse, oma mõtete varjamise, vastutusest möödahiilimise ning esmaseist inimõigustest loobumise vaimus üles kasvatatud olendeid. Kõik see psühholoogiline taak koormab veel tänini sadu tuhandeid inimesi. Vaba demokraatliku Läänega võrreldes on meis palju pärsitust, enesevarjamist ja harjumust oma ehedad mõtted ja tunded enda teada jätta ehk need n.-õ. alla neelata. Samas esitab pea iga uus päev enesekeh-testamise harjutamiseks uusi väljakutseid. Toogem mõned iseloomulikud juhtumid:

- müüja tahab sulle kaela määrada riknenud kaupa;
- tuttav keelitab sind minema ühele eriti tüütule koosviibimisele;
- töötu napsivend tuleb raha laenama;
- tunned kiusatust seltskonnas välja öelda oma poliitiline arusaam, mis läheb risti vastu kõigi teiste omadega;
- märkad, et kellelegi tehakse rühmas liiga, kuid keegi ei lähe kiusatavale appi;
- sinu teismeline laps valmistub jälle vastu ööd kuskile peole minema;
- võimukas ema või ämm sekkub kohatul viisil sinu ja abikaasa omavahelistesse suhetesse;

— tuttav ei lase sul oma juttu ilma katkestamata ja vahele segamata lõpuni rääkida;

— sadama piletimüüja ei anna rahuldavat vastust selle kohta, milliste laevadega Helsingist annaks õhtul tagasi sõita.

Selle asemel, et oma pettumustunne "alla neelata" võiksid abiks võtta mõne kavaluse, mis enesekehtestamist toetaks.

♦ *Võta kindel asend (seistes oled mõjusam)*, toeta jalad maha, kujutle, kuidas sinusse hoovab maa energiat, ja hinga paar korda sügavalt sisse-välja.

♦ *Püüa olla oma väljendeks võimalikult selge, konkreetne, täpne ning eelista selliseid "mina-sõnumeid" millest tuleb selgelt välja, et just sina soovid midagi, tunned midagi, oled veendunud milleski, kahtled kelleski, otsustad midagi või keeldud millestki. Jälgi, et sinu poos, ilme ja hääletoon oleksid enesekehtestamise sõnumile toeks.*

♦ *Ära unusta ka kombekultuuri — eelista olla pigem taktitundeline kui agressiivne.*

Üha kordudes võib iga sündmus või tegu kujundada meis selgeid muutusi. Juhul kui alati-endaks-jäämise põhimõttest kinni pidada, märkad peatselt, et elus hakkab tekkima tähendusrikkaid muutusi. Tõenäoliselt rõõmustab sind kogemus, et mõnigi varasem suhtlemisprobleem laheneb lihtsalt tänu sellele, et tead, mida tahad, ja oskad olla sina ise. Maailm annab teed mehele, kes teab, kuhu ta läheb! Ühtlasi tunned, kuidas sinusse tuleb uut energiat, koged end rikkamana kui varem, näed nii uusi väljakutseid kui ka valikuvõimalusi, leiad uusi elurõõmu allikaid ja võidad kindlasti juurde ka neid inimesi, kes sinust lugu peavad.

Kuidas tõsta pilgu jõudu?

Sajandialguse hüpnootiliseks anti üksikasjalikke juhiseid selle kohta, milliste võtetega oma pilgule sisenduslikku väge anda. Näiteks on tähtis kellegagi suheldes, kellegi ruumi sisenedes ta esimesena oma pilgu fookusse võtta. Silmavaate hüpnootilist jõudu suurendab juba kõige lihtsamate pilgu keskendamise harjutuste regulaarne läbitegemine. Kindlat pilku toetab rühikas poos, otsustav, vali või "isandlik" ilme, aga samuti oma soovi, mõtte või käsu kujutlev sisendamine. Näiteks kui soovid kedagi oma nõusse saada, vaata teda sisendaval moel ning lausu mõttes: sa jääd minuga nõusse!

Pole kahtlust, et pilk avab meis energiakanali. Me võime midagi ihaledes ja vahtides sõna tõsisel mõttel enese energetilises plaanis ära kaotada, aga teinekord pilgu abil ka energiat juurde saada. Pilgu toime on juba mäletamata aegadest olnud mitte üksnes oraaklite, müstikute ja nõidade, vaid ka joogide ja tarkade keskseks mõjutusvahendiks. Silmavaade lisab suhtlemisel väljenduslikkust, seega ka täpsust ja nõtkust. Inimpilk võib olla helge või tume, uuriv või kaval, kalk või soe, raske või nõelav... Määrangud räägivad ise enda eest. Juhul kui soovid jätta endast õilsa ja targa inimese mulje, lase oma pilku tulvata armastust ja valgust, ja kus sa ka ei liiguks, kellega ka ei kohtuks, hoia oma vaade aval, siiras, helge ning sõbralik. Nõnda pole su pilk mitte üksnes väljendusvahend, sellest saab ka sinu loomuse kujundamise tegur!

Muuda oma häält

Paljud inimesed räägivad kogu aeg samalaadse tooniga või isegi sama valjusega. Nad ei anna oma looduslikule hääleinstrumendile täit väljendusrikkust, jättes kasutamata ka hääle kaudu oma meeleseisundi loomise võimalused.

Häält muutes võime tõepoolest oma meelt häälestada. Nõudlikult vali, usaldavalt vaikne, naiselikult kõrge, mehelikult madal, energiliselt kiire, laulev, "kare" või tasakaalukalt aeglane hääл kujundavad meis valmidust mobiliseerida teatud võimeid, võtta üle kindel roll. Eri hääleomadustel on erinev toime kaasinimeste psüühikale. Hitleri ja Mussolini või ka Lenini mõju massidele põhines oluliselt nende "kriiskavail" kihutuskõnedel. M. Thatcher muutis peaministriks saades psühholoogi nõuandel teadlikult oma hääletooni mõjusalt madalamaks. Sugestoloogia looja bulgaarlane G. Lozanov soovitab õpetamisel öelda meespeidamise hõlbustamiseks sama sõna mitu korda erineva kõrguse, muutuva kõlatooni ja teiseneva värvinguga. Kasutatakse sosinaid ja hõikeid, rütmi muutusi ja laulvust. "Hälli"-nimelises võttes lastakse sõnal laulvalt "kiikuda" erinevas toonis. Hääldades näiteks saksa-keelset sõna "natürlich" (loomulik), võib seda teha otsekui lööke — kiirelt, kergelt ja kõrgelt, ja kohe seejärel kui mingi koopaasukas — jämedalt, kõlavalt, aeglaselt. Tiibeti ja tuva budistlikus traditsioonis luuakse pühi tekstide retsideerivate madalate meeshäälega esitades meelerahu ja häirimatust sisendav meditatiivne seisund.

Araabia koolides õpetatavat matemaatikavalemeidki lauldes, sest lapsed on harjunud maast-madalast koraani laulma. Tšuktšid jt. põhjarahvad tavatsevad tihti laulda sellest, mida nad näevad või tunnevad, — näiteks paadiga sõites looduse ilust. Hääle kõlaomadused võimaldavad, nagu öeldud, mitmesuguseid psüühilisi mõjutusi:

aeglane kõne — üldiselt rahustab, vahel ärritab (kui vestluskaaslasel on väga kiire);

kiire kõne — tõstab suhtlemise "temporütmi" ergutab või ärritab;

madal hääл — toimib mehelik-rahustavalt;

kõrge, kõlav ja terav hääл — mõjub sundivalt, mobiliseerivalt.

Hääle kõrguse ja tooni järsk muutus toimib "kummas-tavalt" toonitades tähenduse avatud ja varjus plaane või

andes teada kõneleja muutuva suhtumise varjundeist. Häält muutes ja sellest toimingust mõnu tundes võib suhtlemisel vabaneda pingest, end virgutada, rahustada, ent ka partneri mõju "maha raputada" öeldu tähendusnüanssidega mängida jne. See lihtne võte lubab ka omaenda tavalisse meeleseisundisse ergutavat ja lõbustavat vaheldust tuua.

Vali naer toob tervise

Eesti rahvas on seitse sajandit väldanud orjapõlve käigus omandanud pisut liiga tõsimeelse eluvaate. Ära hõiska enne õhtut, pill tuleb pika ilu peale, ilu ei panda padaje, naer tuleb tihti nuttes koju — kõik see emotsionaalsele enesevaostamisele kutsuv vanarahva tarkus ei lähe paraku kuidagi kokku moodsa psühholoogia seisukohtadega.

Spontaanne, vaba ja intensiivne tundeelu aitab meil eluprobleeme ületada, seestmist tasakaalu hoida ja lõdvestuda. Mõned tundeelamused kujunevad vaimse tervise seisukohalt sama oluliseks nagu vitamiinid toidus. Kui naljaka läbielamine ja naer tõstab toonust ja alandab pinget, tuleks seda ju endale lubada nii tihti, kui võimalik. Umbes samal seisukohal on nii ameerika psühholoogiaklassik William James kui ka india müstik Osho. Kuid paraku ei lähe komme valjult naerda kokku meie levinud tavaga oma tunded enda teada jätta. Üldiselt ei peeta õigeks ise oma naljade üle naerda, suur hulk inimesi ei luba endale ei üksi ega ka seltskonnas kunagi valjul häälel naermist. Mõni snoob hoiab oma naeru vaid kunstiküpse loome jaoks. Harilik lehesabakoomiks, mida ta hambaarsti järjekorras vaatab, või telekast parema puudusel vaadatud komöödia teda juba naerma ei aja. Naeruvaesed tüübid on tihti kas kurvameelsed või sünged ning samas ka madala eluenergia tasemega inimesed — neis näib puudu jäävat tundetoonust, hoogu ja eneseusaldust.

Tuntud vene vanasõna ütleb: *smeh bez pritšinõ — priznak duratšinõ*. Loll olevat naerda ilma põhjusea. Tegelikult tervis-

tabki naer meid sellega, et lubab hetkeks lõtvuda sellest pidevalt tark-olemise pingest, mis meid jäigaks ja süngeks teeb. Tobe püüd olla kogu aeg mõistlik ja arukas just pärsibki loovust. Kõige selgemini väljendas seda Puškin, kes olevat kuskil öelnud: poeet peakski olema pisut lollakas. Naerul on ka selge sotsiaalne roll — see näitab, et me tunneme end teiste inimeste keskel kindlalt ja vabalt. Seda teavad ja arvestavad muide suurepäraselt nii pangadirektorid, kutselised müügimehed, poliitikud kui noortekampade juhid. Kes naerab valjemini, osutab tihti selgelt, kellele kuulub võim. Samas on naer ka vaba, spontaanse, ennastusaldava isiku kõige selgemaid väljendusviise.

Tõsimeelne mees võiks vahest leiutada mõne viisi, kuidas elus enam nalja saada. Kui me seltskonnas endale piisavalt sageli häälekalt naerda ei luba, võib põhjuseks olla selle emotsiooni vaistlik pärsitus. Tihti viib see tagasi lapsepõlve, kus vanemad meil valju naeru karmilt ära keelasid. Abi saab sellest, kui teadlikult matkida mõnd naljakat "eesnaerjat" Komme lapsemeelselt ja ennastunustavalt naerda iseloomustab nii neegreid kui jaapanlasi. Mulle on näiteks siin eeskujuks Eino Baskin, aga ka tuttav soome ärimees Pekka. Kui mõni asi talle nalja teeb, laseb ta oma "Häh-häh-hää" kohe valjult, teisi järele ootamata, kuuldavale. Kui teised mõnd tema nalja kohe ei mõista, näitab ta kohe lahkesti ette, kuidas sellele tuleb reageerida. Naerutreeninguks sobib hästi näiteks Mark Twain. Sule end vabal õhtupoolikul tema reisiromaaniga "Võhikud võõrsil" omaette tuppna ning luba endale kõigil naljakail kohtadel — aga neid on igal leheküljel — nii valjult naerda, kui vaid jaksad. Romaani lõppedes tunnend end kui uuesti sündinud. Mis puutub komöödiatesse, siis etenduse ajal — kui juba otsustasid seda vaadata — on tervitativ kõik tobedad anekdoodid, naljakad kukkumised, ustega eksimised ning muud kohtlased tembud kaasa naerda. Seda, kui labane ikka üks film või näidend olla võib, annab — otsekui oma kergemeelselt kingitud naeru tagasivõtmiseks — ka hiljem läbi arutada.

Suhtle sisendavalt

Viibime tihti ilma enese teadmata ühtede või teiste sugesttiivsete välisjõudude mõju all ja püüame vahetevahel ka ise teistele inimestele sisendavalt toimida — kedagi milleski veenda, emotsionaalselt kaasa haarata, midagi tegema panna jne. Sisendusliku väega isikuile kuuletumine, spordi või poliitika päevasündmustele kaasaelamine, enda reklaami maagiast ja meediatähtedest mõjutada laskmine, usurituaalides osalemine, kunsti või looduse imetlemine, intensiivsete tunnete (raev, kirm, hirm, rõõm) läbielamine — kõigil neil puhkuldel leiab meis aset meeleseisundi kindlas suunas mõjutada laskmine. Lisagem, et enese hüpnootiline mõjustamine ei näi paljudele inimestele olevat üldsegi mitte eba-meeldiv, vaid rahuldust pakkuv, vahel otse kaifi andev toiming.

Suhtlemisel — kontakti loomisel, info edastamisel, kaas-inimeste veenmisel — mängivad teadlikult valitud sõnade kõrval olulist osa neid vaistlikult saatvad sõnatud eneseväljenduse märgid: pilk, kõnetoon, väljenduse temporütm, ilmes, žestides ja poosides peegelduv hoiak. Arvestades alateadlik-sisendusliku väljendusviisi erilist tähtsust suhtlemisel, oleks soovitatav selle võimaluste ja vahenditega lähemalt tutvuda.

Sisendaval suhtlemisel (näiteks ka hüpnootiseerimisel) mängib tähtsat osa oskus häälestada end teise isiku lainele, et luua oma partneriga psühholoogiline *kongruentsus*. Mis see tähendab? **Kongruentsuse korral ollakse kaasa haaratud kaaslase jälgimisse, keskendutakse tema mõistmisele, püütakse olla unisoonis teise isiku emotsioonide ja tunde-muutustega ning saada ühiselt osa sellest saladusest, mida pakub usalduslik inimestevaheline lävimine.**

Suure sisendusjõuga isikud näivad valdavat salavahendeid, mis lubavad neil saavutada kindla katkematu kontakti teiste inimestega. Mis need on? Lävivad nad ju nendesamade sõnalise ja sõnatu eneseväljenduse vahenditega, mida igaüks

argisuhtlemisel kasutab. Millest siis nii suured vahed sisen-
dusjõus? Miks mõni isik väljendub kahvatult ja esineb vähe-
veenvalt, teine aga lausa sunnib end kuulama ja mõjub
sugestiivselt?

Kaalukeeleks saab võime teiste inimeste tähelepanu kõita
ja luua nendega säärane kindel suhtlussild, mis lubab oma
(sisenduslikku) teadet tarviliku aja vältel edastada. Tähele-
panu köitmise osakaalu tasuks tööpoolest toonitada — sellest
sõltub väga tihti suhtlemise tulemuslikkus mitte üksnes
hüpnosisaansil, vaid ka õpetamisel, flirtimisel, käsundami-
sel, mingi teene palumisel jne.

Väärib tähelepanu, et kongruentsi saavutamisel on palju
hõlpsam end teistele mõistetavaks teha, — tunneme, nagu
oleks nähtamatu sein meie vahelt kadunud, ja märkame, et
meist saadakse kergemini aru ning meiega jäädakse meel-
samini nõusse. Selle äratundmine tõstab eneseusaldust,
teeb jutukamaks ja lisab ka suhtlemisel millegi uue avasta-
miseks inspireeritust. Kindel kontakt lubab rääkida asjust,
mis südamel, avada end, väljendada ka neid vaateid, millest
puuduliku vastastikuse häälestumise olukorras juttu ei
sõanda teha. Just sellises seisundis taibatakse või avas-
tatakse midagi sellist, milleni varem üksi olles pole suudetud
jõuda.

Tavasuhthlemisel inimesed sageli ei märka, ei vaevu või ei
oska üksteise lainele häälestuda. Selle tagajärjel tehakse
maailmas lugematul hulgal tühje sõnu, räägitakse korduvalt
üle varem juba selgitatud asju, püütakse tagajärjetult end
teistele mõistetavaks teha ja antakse üha uusi katteta luba-
dusi.

Psühholoogilist kongruentsi saab mitmel moel lisada.
Eesmärk on oma käitumise ja väljendusviisi kooskõlla viimine
suhtlemispartneri omaga. Sellise kooskõla tajumine kindlus-
tab kontakti, alandab alateadlikku valvsust, teeb avatumaks
ja lubab arvestada ka suuremat mõistvust iseenese suhtes.
Olulist osa mängib psühholoogilisel häälestumisel kaaslaste
žestide ja pooside iseloomulik *peegeldav imiteerimine*, mida

kõige kergem oleks märgata armunute juures. (Käitumise sünkroniseerimist võib märgata ka loomariigis, näiteks rändlindude parve või karjamaal rohtu näksivate veiste käitumist jälgides.)

Vaadeldes mõnd lihtsat võtet, millega end kergemini suhtlemiskaaslase laienele häälestada ja sisenduslikumalt toimida. (Juhul, kui soovid end kellegi mõju alt vabastada, peaksid tegutsema vastupidi — vältima või lausa lõhkuma väljenduslikku kongruentsust.)

Õpi tundma sulle huvipakkuvat inimese käitumises ja väljendusviisis peegelduvat isikupära. Püüa oma partnerit jälgides avastada:

- milline on talle omane kehahoiak, püsiilme, liigutuste temporütm;

- milliste žestide, ilmete ja poosidega ta väljendab oma põhilisi emotsioone (rõõmu, kurbust, viha jt.);

- millisena võiks määratleda tema valitsevat meeleolu ja tundeseisundit (äraootav, ükskõikne, reserveeritud, edvistav, väljakutsuv, arglik, ründav, flirtiv, asjalik-tõsine, närviline-toimekas, pinges, murelik jne.).

Ürita nüüd oma tegutsemise temporütm viia järk-järgult kooskõlla kaaslasele iseloomulikuga. Juhul kui teine isik žestikuleerib harva ja loiult, lükib sõnu pikaldaselt lausesse ja mõtleb tükk aega, enne kui esitatud küsimustele midagi vastab, on ta kahtlemata aeglase temporütmiga. Proovi ka ise samas vaimus toimida, õigemini sedasama temporütmiga oma väljendusega korrata, vastu peegeldada. Võta ise millegi üle arutledes hoogu maha, viivita järeldustega, loobu rapsivaist žestidest ja vii oma tegutsemise tempo aeglaseks. Peaks aga teisele olema omane kiire kõnevool ja temperamentsed liigutused, lase end nendest kaasa viia — väljendu ka ise kiirelt ja tee ka ise mõni endale ehk tavatult nobe liigutus. Samal kombel võid sarnastada ka oma kõne sellised näidud nagu hääle valjuse ja intonatsiooni. Žestide-pooside ühitamisel piisab sellest, kui sinu liigutustest, seisangust, isteesendist saab välja lugeda partneri väljendusviisi nõtket vastukaja.

Kaaslase täpne kopeerimine võib hakata tunduma ebaloomulik, äratada kahtluse, et püüad teisele külje alla pugeda või teda pilgata.

Kõige lihtsam on anda kiire vastukaja sellistele mikroliigutustele nagu peapööre, osutav viibe, kulmukergitus, õlakehitus, grimass, pilgu kaugusse juhtimine jne. Argisuhtlemisel märkame poole tunni jooksul vahest juba kümneid miniliigutusi, pooside muutmise, žestide, vaistlike mikroliigutuste ilminguid, mida ühele lainele häälestumise huvides tasuks "kajastada" Nagu öeldud, on oluline teha mingi sünkroonsust tõestav märk, mitte aga teist isikut ahvida. Juuste sättimise, kõrva sügamise, nina näppimise, lõua silitamise või põse sügamise vastukajaks piisab täiesti sellest, kui libistad lihtsalt sõrme otsekui olematu tolmu eemaldamiseks korra üle põse.

Samal kombel püüa ka kõne vastukajas toimida loovalt: korda pigem väljenduste sisu kui nende täpset sõnastust. Kõige tõhusamalt toimib see, kui lisad partneri jutule midagi, mis tema öeldut kinnitaks ja samas laiendaks. Näide. A: Ilmad jälle halvad! B: Jaa, no mis suvi see üldse on. Ja ilma-teade lubas pealegi viieks päevaks vihma...

Kontakti loomisel on heaks toeks oskus teise isikuga "sama keelt" rääkida. Taas tuleks algul tabada partneri kõnepruugi eripära ja püüda siis sellele tunnustavalt sekundeerida, kas või ühe-kahe sõna või lausega. Näide. Peen haritud daam, väikefirma juht, kasutab kõnes selliseid väljendeid nagu *obstsöönne ja apokalüptiline*. Võidad kindlasti tema poolehoiu, kui galantselt jätkad juttu näiteks *sadomasohhistlikest* pahedest või *virtuaalsest reaalsusest*.

Mõjusalt toimib teise isiku tundemuutustega kaasaminek, neile omapoolne tundlikult reageerimine. Mõistagi ei tähenda see tussasega võidu mossitamist, ühe inimese murega kaasaalamist või teise rõõmude üle juubeldamist. Piisab täiesti sellest, kui kaasainimese tundevirve mõistmisest kuidagi märku anda, öeldes oma ilme ja kõnetooniga näiteks seda, et "see asi teeb ikka tuska küll" "kahju küll, et nõnda läks"

"tunneme siirast heameelt" "tõepoolest üllatav" või muud taolist.

Mitmed printsiibid lubavad tõsta omaenda sõnade sisenduslikku jõudu:

— rahulikul kindlal toonil öeldul on märksa suurem vastukaja kui erutatud või ärritatud kõnel;

— meeldiv (mahe, sume, meloodiline) kõnetoon on eba-meeldivast mõjukam (meenutagem siinkohal näiteks Kašpirovskit või Luule Viilma sumedalt sisenduslikku kõneviisi!);

— veidi aeglustatud toonil väljendatu "läheb peale" paremini kui kiirustades esiletoodu;

— seesmine tasakaal, mida toetab eriline lõbustatud ilme silmis, tõstab tugevasti esinemise sisenduslikkust (meenutagem dalai-laamat, aga ka india müstikut Oshot!);

— kõike seda, mis sulle endale on selge ja mõistetav. on kergem ka teistele mõistetavaks teha;

— milles sa ise oled veendunud, selles on palju kergem ka teisi veenda;

— lihtne, korraga mõistetav on mõjusam kui keerukas ja raskesti taibatav;

— ere kujutlus sellest, mida oma sõnadega väidad, tõstab oluliselt selle sisenduslikku jõudu teiste jaoks.

Suhtlemiskaaslastes tuleks kõrvaldada need kahtluse, umbusu, ükskõiksuse, eelarvamuste ja reserveerituse barjäärid, millega nad end vaistlikult teiste isikute mõjude vastu kindlustavad. Kõik see — heasoovlik hoiak, julgustav suhtumine, osavõtlikkus jne., mis laseb end tunda turvaliselt, lubab lahti öelda ka psühholoogilise kaitse tõkkeist, mis sisenduslikul sõnumil päralt ei luba jõuda.

Nagu öeldud, suurem osa inimesi mitte üksnes ei suhtu sisenduslikesse mõjutustesse sallivalt, vaid tegelikult koguni vajab, lausa januneb neid. Sisendust vajatakse eriti psüühilise tasakaalu kaotamise korral, ärevuse kõrvaldamiseks jne. Seda, kuivõrd inimesed kasutavad ja naudivad suhtlemise sisenduslikkust, võib märgata elus igal sammul, alates pere-liikmete hommikusest kohvilauast ja lõpetades rongisõidu ajal

pikemal reisil jutuotsa leidnud kupeekaaslastest moodustunud väikerühmaga. Kohvilauast tõusta ja kupeekaaslastest lahkuda on kahju seetõttu, et nõnda katkeb pehmete vastastikuste sisenduste maagia ja me kogeme liiga järsku oma eraldatuse ja üksioleku kainet reaalsust.

Loo juhututvustest tuleviku võimalusi

Linnaelu tõtlik tempo ning paljud kutsealad — näiteks õpetaja, müüja, lehemehhe või firmajuhi ametikoht — toovad kaasa ohtral hulgal säärast sundsuhtlemist, mis ei paku täit rahuldust oma lõpetamatusega. Me tervitame ja tutvume ning jätame jumalaga iga nädal vahest paari tosina uue inimesega, mis aastas teeb ei rohkem ega vähem kui 1000 pealiskaudset kontakti! Juhul kui sääraseid tärkavaid-kustuvaid sotsiaalseid suhteid on ülemäära või nendest saabki meie inimestega lävimise pärisosa, tajume hinges pettumust ja tüdimust. Inimkontaktidest võiks samas leida palju enam emotsionaalselt innustavat ja tähendusrikkalt sügavat, kui oma kaasiniimesi pisut suurema tähelepanuga m ä r g a t a viitsiksime. Mõni juhututvus võiks edaspidi mingis suhtes vajalikuks osutuda, ent kui seda ka ei juhtu, arendame vähemalt oma mälu ja isikutaju oskusi. Kõige tähtsam on aga vahest see, et kaasinimeste märkamine muudab nad meile omasemaks. Mis siis hoiab meid tagasi juhu- ja olmetuttavaid enam tähele panemast, neile kaasa elamast? Ilmselt teatud "õpitud ükskõiksus" mille tekkes on süüdi ka asjaolu, et enamik teenindajaid, naabreid, teretuttavaid ei näi ka meie suhtes suuremat huvi üles näitavat. Igaks juhuks karistamegi neid ka omapoolse vilu suhtumisega.

Pinnapealsete ja distantseeritud kontaktide põhjused on seotud inimliku läheduse ja soojuse saamise ja andmise

võimalusega. Me väldime loomast lähisuhteid ega võta endale suurema emotsionaalse eneseavamise riski, kartes oma katses pettuda. Paljud ütlevad end arendavat lähemaid suhteid vaid kitsa valitud ringi inimestega, kuid tihti peitub selles arusaamas mitte küps elutarkus, vaid tuntud psühholoogiline kaitse: sidrunid on ju hapud! **Ent me ei vaja teiste märkamist mitte neile meeleheea valmistamiseks, vaid iseenda pärast.** Mõnigi olmekontakt, mille vältel me teises inimeses isiksust märkame, lubab mingis seoses tulevikus praktilist huvi. Kaasinimesele olemusliku, valitseva meeleolu ja tuju-muutuste, ilmevirkete ja kõnemaneeeri, vestluse püsitemade, väikeste kavaluste, aga ka eluvõõra piiratuse või neurotismi tähelepanemine toob ta reljeefsemal viisil nähtavale. Tänu sellele avaneb temaga lävimisel otsekui uus mõõde, mis annab isegi pealispindseile kontaktidele sügavama sisu. Iga kord, kui aeg lubab ja meel värske juhtub olema, võib inimeste tõelist märkamist uuesti katsetada.

Jäljenda julgelt

Rumal katsub toime tulla omaenese piiratud teadmistega, tark kasutab piiramatult ka teiste omi.

Väike laps õpib hetkegi köhklemata väga palju elus tarvilikku lihtsalt teiste inimeste matkimise teel. Teismeline jäljendab juba üsna range valikuga vaid neid, kes talle meeldivad või keda peetakse prestiižseiks — filmitähti ja spordiässasid, aga ka eeskujuks võetud eakaaslasi.

Mingi välistunnuse — Madonna võrgutavad maneerid, Schwarzeneggeri külm pilk — matkimine rajab teed ka kellegi eluvaate ülevõtmiseks. Vanemas eas on juba nagu piinlik kellegi maneeere, vaateid, väljendeid üksüheselt üle võtta. Ent sellegipoolest laename ka edaspidi kogu aeg telerist, ajakirjadest, aga ka oma tutvavailt ja arvamusiidreilt üha uusi

uskumusi, arusaamu, käibetõdesid, tõestusviise, ideid ja nende kummutamise argumente.

Välisest jälgendamisest teadlikult hoidudes oleme ilma enesele aru andmata teiste vaimumaailma matkimises läinud liigagi kaugele. Piirdugem ühe näitega. Nii USA-s kui Eestis ei oska paljud inimesed pärast mingit etendust või loengut asja headuse kohta enne selget seisukohta võtta, kui selles asjas on tuttavate või arvamusliidriga nõu peetud (et nende hoia-kuid üle võtta).

Targem oleks talitada just vastupidi: suhtuda mis tahes autoriteetide arvamustesse *valvekahtlusega*, kuid lubada endale luksust vastu võtta kelle tahes meeldivaid *väliseid* käitumisjooni.

Sama loomulikult kui sobivat ja moekat rõivast ostes võiksim eeskujuks võtta ühe tuttava sirge rühi, teise avala naeratuse, kolmanda tugeva käepigistuse, neljanda peened kombed.

Sümpaatse ja mõjusa isiku väljendusviisi ülevõtt lisab otsekui annuse eeskjuju — vitaalsust, suhtlemisosavust või sarmi. Sellel kõigel pole midagi tegemist oma hinnalisest erakordsusest loobumisega. Jälgendamine võiks samas aidata veidi ka näitlemisannet treenida.

Teistelt tuleks üle võtta vaid neid detaile, mis mõjusana tunduvad. Tõhusa välise käitumisjoone meenutamine tasuks end ära näiteks siis, kui:

— oled sattunud olukorda, milles sinu eeskjuju — tänu mingile tugevale küljele — osavalt hakkama saab;

— tunnend end teatud omaduse tõttu ebakindlana. Näide: oled alati suurt vastumeelsust tundnud kohustuse ees peol lauakõnet pidada ja nüüd näib see täbar olukord jälle käes olevat, sest suurel pulmapeol tinistab lauavanem juba lusikaga vastu klaasi: "Järgmisena soovib sõna... Selles seisundis võiks abi olla sellest, kui hetk mõelda: "Mida oleks minu nahas nüüd rääkinud tuntud kuldsuu X?"

Niisiis, jäljenda julgelt kas ühe või teise isiku enesekindlat kõnnakut,

malbet lähenemisviisi,
kuulamisoskust,
röömsat meelt,
pilkavat naeru,
konflikti vaigistamise võtet.

Vahel võib ühes žestis olla koos mingi järgimist väärt eluvaade või elamistarkus. Näiteks meenub mulle noor daam, kelle nõtke "käegalööv" viibe näib teadvustavat ühtaegu nii seda, et praegu selgus talle jälle, et meeste juttu ei tule liiga tõsiselt võtta, kui ka seda, et daam ise ei soovi nii mõndagi asja tõsiselt võtta. Mõnel puhul võiks sellelaadne žest tõhusa psühhotehnikana toimida.

Jäljendamises ei puudu ka maagia moment. Aafrika ja Lõuna-Ameerika põlisrahvad kaunistavad sõtta või kosja minnes end loomanahkade ja linnusulgedega, uskudes sellega endasse animaalselt väge võitvat. Ka india joogas ja hiina võimlemis- ja võitluskunstis *tai chi's* on suurel hulgal metsloomade asendeid, liikumis- ja võitlusviise imiteerivaid võtteid.

Miks me räägime nii palju ja ütleme nii vähe?

Olen pisut kimbatuses ühe naistuttavaga, kes üle päeva helistab ning priitahtlikult ette kannab, kuidas ta asjad käivad. Millised turuhinnad on, kuidas pojal koolis läheb, miks ülemus juba pensionile ei lähe, mis ta mõtles, kui sõbratari uut köögikappi nägi, kuidas keegi rotveilerikutsika ostis jne. Noorik ei lase end üldse segada mõttest, et mõni teda huvitav asi ei tarvitse mulle mitte üks raas huvi pakkuda.

Lobisemine pole üksnes õrnema soo pärusmaa. Ka mitmed meesteteemad lubavad pikalt juttu heietada justkui eimillestki:

— kuidas keegi "Volvole" "Opelit" eelistab ja miks tegelikult peaks tegema hoopis vastupidi;

— kuidas ikka varem oli elu odavam ja nüüd jälle kallim;

— miks ühtki erakonda ei saa usaldada ja kuidas küll kõik on omakasu peal väljas.

Harjunud lemmikteemast juba naljalt ei loobuta. Nii keelitabki üks vana kamraad mind järjepanu "Volvot" ostma, märkamata üldse, et ma juba kahe aasta eest endale "Mazda" soetasin. Miks küll? Aga talle meeldib ostunõustamise mäng. Mis sest, et ostjat polegi silmapiiril.

Sõnavahu kloppimine pole võõras ka kõrgemaile võimukandjaile. Otse vastupidi: esimesi asju, mis kutselise poliitiku karjäär näib nõudvat, on häämamisoskus — kunst rääkida teravast või delikaatsest probleemist pikalt-laialt, sidumata end ühegi selge seisukohaga ja ühtki konkreetset sammu välja pakkumata.

Kõnetulva võib tingida mitu eri põhjust. Kõigepealt vaistlik pelgus vaikiva koosolemise ees. Olukord, kus kaks tuttavat inimest on küll üheskoos, kuid kumbki pool musta ega valget ei lausu, hakkab peagi tunduma ebamugav, — sellest aimub ohtlikku. Tungiv rääkimissoov tuleb esile ka sellest, et ülijuhtukas kardab näida sotsiaalselt abitu ja kidakeelne. Ise ja iseendast rääkimine lisab kindlustunnet, takistades teistel inimestel ka potentsiaalselt ebameeldivat välja öelda ning vältides probleemi, millest mööda soovitakse hiilida. Just sellega seletub ka pealetikkuvaist reportereist piiratud poliitikamehe keerutav kõneviis. Pikk pidev jutt lubab ennetada olukordi, kus rääkijal — piinlik küll — polegi midagi öelda! Monoloog varjab tõsiasja, et selle pidaja sisimas kardab, et dialoogist ei tule midagi välja, et kaaslane vastab tõrjuvalt või vaikib tuseselt.

Kiire kõnevool reedab sageli ka seesmist rahutust ja suurenenud kaitstustarvet. Ebakindlusest tingitult on paljudel inimestel tavaks mingi lihtne jutt vähemalt kolm korda üle korrata. See, mis on kõigiti omal kohal lenduri ja lennudispetšeri raadiosides, on silmast silma suhtlemises liigne! Inimesed

võivad ju — kui jutukas isik neile sõna ei malda anda — ka noogutamise ja pearaputamisega märku anda, kas nad mil-
lestki korrapealt aru said või mitte.

Igaüks teab, et kõnekorra endale hoidmine tagab selts-
konnas suurema mõjujõu. Üsna sageli on tormaka "Las ma
räägin!" sihiks sellise situatsiooni vältimine, kus iseendal
tuleks kuulata vestluskaaslase koormavalt tühja juttu.

Vaba ja lahe jutt eimillestki lubab hästi ka kuhjunud
pingeid välja elada. Lao-zilt pärineb sentents: "Teadjad ei
räägi, rääkijad ei tea." Ütlust võiks mõista ka nõnda, et me
alles rääkides saame teada, mis me teame ja mida öelda
tahame. Kutselised lektorid näivad seda arvestavat — mõnelgi
on tavaks alles väljakuulutatud loengu käigus oma teemat
täpsustada ning kindlaid mõttejäreldusi ja teese esiletoovaid
probleeme vormida. Seda võtet võiks igaüks proovida. Võta ja
räägi (mingil teemal), siis saad ise ka aimu, mis sa asjast
arvad!

Öeldakse, et loll räägib, mis ta teab, tark teab, mis ta
räägib. Siinkohal tuleb jälle mõõnda, et vahel on ka vastupidi:
loovast arutelust innustatud tark ei tea isegi, mis ta ülejärg-
mise lausega räägib, madala mõttelennuga loll aga oskab
ainult seda varem teadaolevat välja öelda, mis ta kuskilt
kuulnud on ja mäletama juhtub.

Kellelegi pole saladus, et hea kuulamisoskus on märksa
haruldasem kui lobisemishimu. Ent miks ei võiks ka ajatäite-
jutt olla sisukam, tuumakam. Enamasti ei hakka keegi ju
kiusu pärast tühja juttu ajama. Küllap määrab juba jutu
ainevald, aga ka inimeste lähedusaste ning ootused teineteise
suhtes selle, kui asine või tühi, sügav või pinnaline, siiras või
põiklev vestlus hargnema hakkab. Kuid muide, mis see öieti
tähendab: tuumakas või tühi, sügav või pinnaline... Vahel
võib tõsimeelne jutt näiteks keskkonnakaitsest olla üsna
pinnaline ja lõõpivas toonis, fraas nähtud teleseriaalist aga
siiras ja tuumakas. Vaatleme, millest ja milliste teemade
tasandil inimesed ülepea vestlevad.

♦ Kõige pealispindsem jututasand on *neutraalne kõnelus*

ilmast, päevasündmustest või mingil valveteemal ("Mis poest ka saada on" "Ei tea, miks see rong jälle hiljaks jääb?"). Kui keegi kauget tuttavat kohates häälestava tühja jututa kohe teda ennast huvitava tõsise probleemiga välja tuleb, jätab ta endast pisut taktitu või seltskondlikult saamatu isiku mulje. Ent kui ilmajutt liiga pikaks läheb, annab see märku, et inimestel polegi muust kõnelda.

♦ Pisut sügavam on selline "asine" tekst, milles inimesed toovad esile oma hinnanguid, järeldusi või prognoose ennast otseselt mitte puudutavate "neutraalsete" teemade ja probleemide kohta, nagu: "Arvan, et eesti kahevõistlejail pole Norras mingeid väljavaateid" "Euroopa Liitu on veel vara astuda" "Maarahvas loodab tagasi endisi aegu" "Oma" arvamus mingist kaugest asjast peegeldab alataasa aga vaid etteaimatavaid käibearusaamu — tõelist suhtumist nagu ei raatsitaks asja ees, teist taga esile tuua. Nii vahetamegi päeva jooksul tühjade, ette teada fraaside käiberaha, jõudmata ei toekate probleemide ega inimliku läheduseni.

♦ Veelgi sügavamal kõnetasandil tulevad lausungid, milles inimesed räägivad midagi iseendast ja enda kohta: kehalistest aistingutest ("Pea valutab" "Kõht on tühi" "Mul on vilu"), meeleoludest ja emotsioonidest ("Olen mures," "Oi, kui rõõmustav sind jälle näha"), järeldustest ja kavatsustest ("Peaksin uue teleri ostma"). Enamasti ei huvita kedagi kuigi pikalt teise inimese hea või halva kehalise enesetunde üksikasju kuulda — sellest tehakse juttu viis korda rohkem kui asi väärt. Oma somaatilistest seikadest rääkimine valmistab aga — eriti vanemas eas naistele — selget rahuldust. Teise inimese tundevärelus ja kavatsuste detailid pakuvad vaid pisut enam huvi kui somaatika seigad. Ent väga paljud lausa naudivad võimalust kellelegi oma tundeist, tujudest ja plaanidest pikalt rääkida.

♦ Huvist teise isiku suhtes või ka soovist lähisuhtlust arendada annab tunnistust kaaslase välimuse, tunnete, meeleolu märkamine ("Oled täna kuidagi rusutud" "Sinu uus lips meeldib igale naisele" "Jätad mulje, et see asi ei paku

sulle üldse huvi"). Enamasti tunneme heameelt, kui meid mingil viisil tähele pannakse. Niisiis, kui kellelegi meeldida soovid, leia just temast võimalikult palju huvitavat rääkida.

♦ *Partnerisse suhtumise toonitamine* väljendab nii tähelepanu tema suhtes kui ka soovi tema käitumist kuidagi mõjutada. Suhtumist kannab mingi hinnang ("Oled tõesti tubli" "Oleksin sinult enamat oodanud"), tunne ("Ma armastan sind" "Ma kardan sind") või tunde, hoiaku, kavatsuse tõlgendus ("Oled muidugi pettunud, et see asi venib"). Kui suhtumist üldse välja ei näidata, teeb see jutuaajamise kuivaks, kui aga tähelepanekute ja tõlgendustega liialdada, muutub vestlus koormavaks.

♦ Nüüd tuleb jututasand, kus tehakse *kolmandaid isikuid või kaugemaid probleeme puudutavaid järeldusi, tõlgendusi ning prognoose* ("Arvan, et lapsi ei tuleks üle hellitada", "Z-i seisukoht ei kannata kriitikat" "Kui J jätkab samas vaimus, käib ta täiesti põhja"). Kaugemaist asjust kõneldes võib välja lugeda mõndagi olulist partneri kontaktuse, avatuse või paindlikkuse kohta, kui vestlus aga sellelt nivoolt ei välju, ei saa selles tekkida ka eeldatavat intiimsust!

Suhtlejad on märksa enam toimuvasse kaasa haaratud, kui vestlusaine puudutab *neile ühist probleemi* või ühe või teise poole nõudeid partneri suhtes. Selles sfääris võib ka kõige kergemini targata mõistmatust, esile tulla vastakaid huve ning tekkida tülisid.

Kõige sügavam, kõitvam, hinnatavam on teematasand, kus usalduslikus õhkkonnas ja siira ning vaba jutlemise käigus tekib nn. *sünergiaefekt*: kaks või enam isikut koos elavad midagi läbi, teostavad ennast, hangivad uut teavet ja kogemust, jõuavad milleski selgusele või elavdavad oma loovat kujutlusvõimet sellises ulatuses, mida nad eraldi tegutsedes mingil juhul poleks suutnud saavutada. Kahe inimese — näiteks abikaasade, vanemate ja laste, sõprade, parteikaaslaste, kolleegide, juhututtavate — vestlus on seda kõitvam ja rikkam, mida selgem on selle emotsionaalne või intellektuaalne tulem.

Vestluse kõitvuse kohta võiks tuua välja paar-kolm selget üksteist toetavat "kvaliteedi näitajat"

Mõistus ehk soov nii mõistuse kui südamega mõista teist isikut annab suhtlemisele soojuse ja kaitstustunde, ilma milleta ei teki ei vastastikust avameelsust ega arusaamist. Võime teist poolelt sõnalt mõista ongi just see, mis lubab öelda enam ja rääkida vähem.

Avatus ja siirus annab privileegi olla just see "mina ise" kellena kõige enam soovitaksegi olla. See on intiimse õhkkonna loomiseks kõige tähtsam.

Tunnete ja mõtete resonants ehk valmidus partneriga emotsionaalselt kaasa elada ning tema ideid ja probleeme kaasa arutada lisab vestlusele sügavust ja loovust.

Võime ületada vastandusi ja oma huve teise omi kahjustamata kaitsta lisab aga oma eluliste probleemide (kellel neid siis poleks!) tegusa lahendamise kindlust.

Kuidas kombekalt "ei" öelda?

Eesti on Euroopa esikümnes mitte üksnes madala tõe, vaid ka vanapoisluse kõrge tasemega. Kas pole siin üheks põhjuseks nõudlike eesti naiste liiga karm "ei" mis mõnel mehel pikiks aastaiks kosimismõtted meelest viib. Üks ennatlik "ei" või liiga varajane "jaa" võivad vahel määrata elusaatusi, seejärel tasuks selles vallas veidi psühholoogiat tunda.

Igal naisel on õigus "ei"-le, ent pettunud mehele võiks jääda lohutuseks vähemalt teadmine, et seda öeldakse vastuvõetaval toonil, nii et kangem pool häbisse ei satu. Siit just probleemid algavadki. Erinevad mehed on nii "jaa" kui "ei" suhtes erinevate ootustega. Mõni näiteks ei talu venitamist, teise muudab just puiklemine tuliseks.

Peterburi seksuoloogid on välja töötanud liigituse, kus nii naist kui meest hinnatakse skaaladel *vanemlik-lapselik* ja *sadistlik-masohhistlik*. Parim klapp on vastastikku täiend-

vaist isikuist paaridel. Näiteks sobivad hästi emalik, paar-kolm aastat vanem (ja haritum) naine ning boheemlik, eluvõõras (napsiga liialdav, riikas, töökohti vahetav) lapsmees. Voodis võivad oivaliselt kokku sobida alluva loomuga masohhistlik mees ja algatav, elunautiv, võimukas sadistlik naine. Aga ka vastupidi, näiteks torevõitu mees ja allaheitlik naine. Samal ajal kui pisut abitu aastailt noorem lapsnaine sütitab isalikku tüüpi abikaasa igas mõttes mehe eest väljas olema, võib samal mehel "ülehooldava" emaliku naisega tekkida alatasa tülisid — partnerid lihtsalt ei sobi hästi omavahel.

Tähendusrikas näib olevat ka selline tunnus nagu enesehinnang. Kõrge enesehinnanguga isiku taluvuslävi on kõrgem, ta haavub harvem, ületab pettumused kiiremini ja on valmis enam andestama. Madal enesehinnang (pluss annus masohhismi ja kannatlik meel) võib kujundada inimtüübi, kes on väljavalitult valmis aastate kaupa ootama. Tihti kaldub madala eneseaustusega mees võtma iga "ei"-d oma alaväärsuse järjekordse kinnituseks.

Püüame nüüd määratleda toodud isiksustüüpide järgi selle tingliku "keeldumise mänguruumi" mis lubab naise meelekindla **enesekehtestamise** kokku viia hetkeolukorra ja partneri isikuga. Vaatleme iseloomulikke vastuseid olukorras, kus naine ei soovi kuidagi JAH öelda.

EI JA VEEL KORD EI. Sedavõrd selge sõnum on omal kohal tülika külgelööja korral, kuid vahest pisut karm alaväärsustunde küüsis sipleva suhtlemisara mehe puhul.

ÄRA HELLITA LOOTUSI, SIIS EI TULE SUL KA PETTUDA! Selline ütlus ei anna vaesele mehikesele isegi unistamiseks enam õigust. Jääb ainult töö ja palgateenimine...

KUIDAS MA SAAN SULLE 'JAH' ÖELDA, KUI SA NII HALVASTI KÄITUD loob peenelt pedagoogilise õhkkonna, kus mehele jääb vähemalt lootus tulevikus "parem hinne saada"

JÄÄGEM SÕPRADEKS annab ilma pikemata mõista, et orbiidil on keegi tähtsam, nii et mingi sõprus enam vaevalt kõne alla tuleb.

HELISTA KUSKIL JÄRGMISEL NÄDALAL! Vastus räägib

selget keelt, et parem on seda hoopis kuu aja pärast teha. Seda on, muide, meestel kasulik arvestada — kuuga võib nii mõndagi juhtuda.

MA HELISTAN SULLE ISE sobib igati sagedastel välisreisidel viibivale ärinaisele ja on selge äraütlemise korral mõistagi pehmem kui ÄRA ENAM HELISTA!

EI OLE VEEL MA SELLES EAS on kohane 14-sele, ja ehkki veidi otsitud, kui daam juba näiteks 27 ometi kuidagi võluv ja isegi lootusi äratav. Inimesed ju kasvavad.

OLEME LIIGA ERINEVAD või OTSI ENDALE SOBIVAM TÕÜP osutab räige otsekohesusega, et mees peaks õrnema soo teatud naiskategooriast edaspidi üldse loobuma. Samas on siin ka lohutavat — inimloomust ju ei muuda.

MA EI OLE TÄNA ENAM VABA varustab pikatoimelise mehe vähemalt teadmise, et edaspidi tasuks kärmem olla.

TEE, ET KAOD läheb tegelikult hästi peale masohhistile, äratades temas veel suurema kire.

LASE MIND OMETI VABAKS seevastu innustab sadisti toimekale tegutsemisele.

Taiplik lugeja kindlasti mõistab, et kire summutamiseks tuleks kahel viimasel juhul pöördumisviisid ümber vahetada.

KUULA EMME SÕNA, ÄRA TEE VALLATUST! Selline manitsus osutub parimaks viisiks ulja või vintis lapsmehe talitsemisel.

ISSI, MA TAHAN TEISTEGA KA MÄNGIDA on igati omal kohal isalikule mehele "ei" ütlemiseks. Mis sa lapsega ikka teed, võib see rahunedes mõelda.

"Ei" öelda võib poollubavalt, piinlikult vabandaval moel, räägelt ja malbelt, vaikselt ja valjult, sõbralikult ja sõjakal toonil (vahel aitab just see keeldumise kurbust kergemini ületada). Parim viis "ei" öelda on seda üldse mitte sõnades öeldagi ja anda see sõnum pigem mingil sõnatul viisil; see on valdkond, mida enamik naisi üldiselt niigi meestest paremini valdab.

Lõpuks ei saa siiski ütlemata jätta, et ärge eitamiskunsti ka liiga tugevasti kiinduge. Vahel tasuks ikka ka JAH öelda.

Kehvade kaaslastega võib hakkama saada

Suhtlemine paneb proovile oskuse kontakte luua ja meeldivalt esineda ning ühtlasi oma huve kaitsta ja teisi isikuid mõjutada. Kaasinimeste mõistmise ja nendega kohanemise vajadus seab õpieesmärgi, mida tasuks tõsiselt võtta kas või juba sellepärast, et suhtlemise sundpraktikale läheb ju suur osa ärkveloleku ajast. Küsimus ongi selles, kuidas elulistest olukordadest (tasuta!) õppust võtta. Vaatleme iseloomulikke juhtumeid, kus tuleb toime tulla "raskete tüüpidega" — isikutega, kellel näib olevat vajaka nii soovist kaasinimesi mõista kui valmisolekust teiste huve arvestada.

Kidakeelne

Vaikib tõsiselt või tusatseb. Silmside hoidmisele eelistab vastasseina tapeeti uurida või aknast välja vahtida. Tema ilmet ei loe välja, kuivõrd ta vestluskaaslast mõistab või temaga nõustub. Ta ei reeda naljalt ei oma tundeid ega suhtumist, veel vähem näib ta soovivat meid tähtsas jutuajamises aidata või huvipakkuvale probleemile lahendust otsida.

Jõhker tümikas

Kasvatamatu, vulgaarne inimene, kellele on võõrad nii vastutulelikkus kui ka taktitunne. Vestlemisel tõstab ta häält, katkestab teisi, kasutab vägisõnu ja püüab, kus aga annab, oma tähtsust ja kangust rõhutada.

Tülinorija

Haarab kinni igast võimalusest konfliktit tekitada. Väljendub nagu nimelt solvavas toonis, teeb pilkavaid märkusi ja püüab vahekorra teravaks ajada. Tema eesmärgiks näib olevat koguda plusspunkte neilt juhtumeilt, kus õnnestus kedagi haavata ja talle "koht kätte näidata"

Haavuv laps

Tundlik, rõhutatud tähelepanu ootav, kergesti solvuv isik. Reageerib valuliselt kõigil kordadel, kui miski tema enesetunnet riivab. Ta on hell kriitikale ja haavub juba sellestki, et keegi unustas talle tunnustust jagada või ei teinud temast välja.

Iriseja

Kurdab alailma selle maailma paljude puuduste üle. Leiab ka teiste säravaimais ideedes kohe midagi laiduväärset. Kuulab vestluskaaslasti kärsitult vaid selleks, et sõna saades kohe millegi üle jälle kurtma hakata. Kui esitad mingi probleemi, leiab ta kindlasti mitu põhjust, miks seda lahendada ei anna.

Pugeja

Meelitab ja kiidab teisi, kuis jaksab. Esineb aruteludel alatasa rühmaliidri truu jüngri rollis. Tema komplimendid kalduvad olema otsitud ja kulunud. Annab kõiges, mis keegi ütleb, talle kohe õiguse. Kiidab teiste ettepanekud ilma pikemata heaks ega vaidle antud kohustustele vastu (lihtsalt jätab need täitmata).

Närviline

Ärritub ja heitub tühjast-tähjast ning kaotab kergesti enesevalitsemise. Tema rahutu olek paistab silma erilistest "kohanemisliigutustest" — ekslev pilk, asendivahetus, ölgade tõstmine, huulte torutamine, käte murdmine jne. Seesmine rahutus, mida ta varjata püüab, ei lase tal korralikult keskenduda ja teistega tõhusat koostööd arendada.

Ühe või teise kirjeldatud tüüpi isikuga kohtumine pakub võimaluse hinnata meie isikutaju täpsust — oskust mõista kaasinimestele omast ja erilist. Kohe, kui vastavale tüübile olemuslikud jooned on läbi nähtud, muutub olukord selgemaks. "Raske tüüp" laseb teistest isegi kergemini oma käitumist ette aimata. Jämeda käitumisviisiga autolukkseppa või salvavat pangaametnikku on märksa kergem välja kannatada, kui oleme pärast nende poolt inetu kohtlemise osaliseks saamist hetke aru pidanud, m i k s antud isik nõnda tavatseb toimida. Selle küsimuse üle pole tarvis pikalt aru pidada ega oma oletuste õigsuse pärast muret tunda. Piisab, kui oleme leidnud kas või ühe pidepunkti, põhjusseose. Näiteks: matslik remondimees pärineb joodiku perekonnast; tüse pangaametnik tigetseb sellepärast, et pruut jättis ta (saledamat kavaleri eelistades) hiljaaegu maha; närvihaige moega neljakümneviiese müüja ärritused võib lihtsalt ülemineku-aastate arvele kirjutada. Mõistes inimeste mõne tülika omaduse tekketausta, lepime kergemini sellega, et kellelgi näib suhtlemisel olevat tähtis vaid oma komplekse välja elada, jättes meie huvid tagaplaanile.

Pahelistesse käitumisviisidesse tuleks suhtuda läbinägelvalt, ent mõistvalt. Suhteid parandab see, kui raskele tüübile "avansiiks" pisut voli anda olla just see, kes ta on. Kinkides talle hetke osavõtlikkust, anname vihje, et me mõistame tema käitumisviisi põhjusi. Tihti piisab sellest täiesti, et rasket tüüpi talitseda. Raskem on hakkama saada siis, kui tülikast isikust tekkinud olukord on mingi meie enda probleemi esile

toonud. Toome näite. Ootad tuntud prominendi vastuvõtule pääsemist ning märkad heitunult, et tolle kena sekretärineiu ei ilmuta sinu isiku vastu mingeid sõbralikkuse märke. Ooteaeg venib ja sa hakkad end nägema üha enam kaunitarist sekretäri suhtumise peeglis — igava ja saamatu inimesena, kes ei väärigi enam peale allaheitliku ootamise. Antud juhul tasuks sellest probleemist lihtsalt üle olla. Tõepoolest — ons see midagi tõsist, kui oled kellegi silmis hall ja igav eikeegi? Mis siis sellest!

Üldiselt annab suhtlemisel raskusi valmistava inimtüübi käitumisest leida säärase pidepunkti või eripära, millele oma huvide kaitsmisel või suhete hoidmisel annaks toetuda. Äge isik pulbitseb tihti ülevoolavast energiast, millele tuleks vaid rakendussuund leida. Pole harvad juhtumid, kus ropult sõimav töömees saab tänu oma viha energiale raske ülesandega teistest paremini hakkama (innustudes võimalusest tööd rügades pahandada ja sõimelda). Tuima ja kinnise tüübi korral või Pugeja puhul saab lubada endale pisut irooniat, mis Solvuva Lapse juures oleks täiesti kohatu. Virisejale pole mõtet vastu vaielda, ent kui temaga koos ka ise mõne aja kehvi olusid kurta, annab ta tihti järele ja nõustub ka asjalikumast toonis juttu ajama. Kui oled närvitsejale oma heasoovliku suhtumisega hingerahu andnud, on ta ka sinu suhtes hoolivam. Kinnisele isikule pole mõistlik oma soravat juttu ette vuristada, aeglane tempo ja sobiva väljendi viivitav mälust "otsimine" teeb teise aga tihti jutukamaks. Kiitus ja lahkus on igati omal kohal ka raskete tüüpidega lävimisel. Juba Schopenhauer märkis, et viisakus on öieti valeraha — oleks rumalus sellega koonerdada. Kui solvuv või närviline isik on aldis tunnustuse ja tähelepanu mõjule, miks talle siis seda keelata? Ebakindlust tundev vestluspartner tuleks kaasata probleemi arutellu mingis lõigus Pädeva Asjatundja rollis. Enamikule inimestele mingis suhtes rasked suhtlemiskaaslased pakuvad õpihimulisele rõõmustava võimaluse oma sotsiaalseid vilumusi igapäevase suhtlemise käigus lihvida. Selles mõttes on kehvad kaaslased just head kaaslased.

Kuidas arendada teistes halba märgates neis ikkagi head?

Abikaasad ja õpetajad, majanaabrid ja kolleegid, alluvad ja ülemused, ostjad ja müüjad — paljud inimesed kalduvad üksteises märkama ikka pigem puudusi ja veidrusi kui silmahakkavaid positiivseid jooni.

Negatiivse eeldamine ja märkamine täidab inimestega lävimisel kahtlemata olulist valvsuse funktsiooni. Pisut skeptisist kulub elus igatahes ära: see, mille suhtes me endale illusioone ei loo, ei saa hiljem ka pettumust valmistada.

Samas toob teistes valdavalt halva oletamine ja sellest kaasinimestele märku andmine kaasa uut halbust. **Kui vaatame kedagi läbi halvustavate prillide, asume märkamatult tema puudusi ja pahesid veel püsivamalt paika panema.** Koolis tuntakse seda nähtust *pügmaliõni efektina* (G. B. Shaw näidendi järgi): nende õpilaste jõudlus, keda õpetajad laiskadeks ja andetuteks peavad, jääbki keskmisest tasemest maha. Ent ka vastupidi — kui koolilast näha ja kohelda andeka ja arenemisvõimelisena, hakkab tema õppe-educus peatselt paranema. Võib päris kindel olla selleski, et kellegi halvustav hoiak teise inimese suhtes peilitakse mingi kuuenda meele abil säärasena ka välja, mille tagajärjel kujuneb tõrksam ning külmem suhtumine ka temasse endasse. Paljud inimsuhted on kannatada saanud või katkenud, sest üks pooltest asus partneris otsima aina puudusi, mitte positiivseid külgi.

"Miinuste kogumise" peidetud põhjuseks näib olevat pettumuse ja pahameele õigustatuse tõestamine iseendale. Tihti mõeldakse sealjuures nõnda: pidasin teda õiglaseks, hoolivaks (tubliks, truuks...) ja vaat kes ta on! Kaasinimese väikeste puuduste ülerõhutamine toob kaasa ohu, et hiljem ei nähta enam ka tema suuri voorusi. Õigem oleks juba uute suhete loomisel võtta inimest sellisena, nagu ta on — ilmselgete vigade kõrval veel mitmete teiste tõenäoliste salapattude

ja -puudustega. Pärast võimaliku halvaga arvestamist tuleks aga otsustavalt keskenduda kõigele heale teises inimeses. **Head märgates me tugevdamegi head. Tähelepanu üksnes puudustele fikseerides aga kinnistamegi just need puudused!**

Millelegi meeldivale ja heale keskendumisel on veel teinegi suur eelis. Kontakti loomisel ja suhtlemisel suureks abiks tulev vaba hoiak ning lahe esinemisviis on üsna rasked näidelda, ent saavad ilma suurema vaevata omasemaks, kui olla avatud teistes isikutes olevale heale. Mil viisil see teoks saab? Toimiv psühholoogiline mehhanism on lihtne: usaldustäratavat, meeldivat ja head märgates vabaneme masinlikult tekkinud kartusest, et teine isik on agressiivne, tige, plaanitseb midagi paha või kuritarvitab meie usaldust. Hirmuvaba olek lubabki olla sõbralik ja lahe. Kade ja rumal inimene tunneb maailma rikkusi nähes pahameelt: miks minul seda kõike ei ole! Kõrge elutarkuse omandanud isik mõtestab nähtut teisiti: see kõik kuulub mingil moel ka minule.

Positiivse märkamisele annab soodsa pinna nende isikuomaduste rea pikendamine, mis midagi head töotavad. Olles teises inimeses tähele pannud millegi hea, lootustandva algeid — näiteks muhedust, elutarkust, vastutulelikkust, tagasihoidlikkust, mõtteerksust, isemeelset visadust, naiselikku pehmust, lapsemeelset impulsiivsust, mehelikku otsekohe-
sust jm. —, tasuks hoomatud joont omapoolset rõhutada, kindlustada ja tugevdada. Nagu juba öeldud, annab ainuüksi meeldiva omaduse pelk tähelepanemine tuge selle jätkuvaks avaldumiseks. Kuidas edasiviivalt positiivset veel võiks tunnustada? Mõnedki omadused avalduvad vaid kergel kujul, mingi olekuvormi haprate eeldustena. Hea äratundmine eeldab mõnigi kord — eriti siis, kui oleme ise pinges, ärritunud, pahane, — erilist märkavat pilku, mis avastab (esiplaanil oleva halva varjus) ka midagi lootustandvat. Samal ajal kui valvenaeratusele või meeldida püüdmisele ei tasuks positiivse otsingul suuremat tähelepanu pöörata, väärib siirushetk, abivalmidus, mõistmispüüd, aga ka kiire taip, energilisus,

liikuvus, paindlik kohanemisvõime või muu säärane omadus sõnatut tunnustust.

Juhul kui teisest inimesest on üht-teist head meenutada varasema kohtumise põhjal või tema elukäigust on teada kas või üks positiivne seik — näiteks mingi õilis tegu —, väärib seegi tähelepanu, selle sobival kohal tunnustamine aga lisab vaatlusalusele isikule elamisjulgust ja positiivse tugevdamise püüdu.

Vaimse arengu aspektist on kõik inimesed teelised. Mõni sammub uljalt eesmärgile, teine on rajalt hälbinud, kolmas tammub paigal. Juhul kui kellegi puudust vaadelda mitte tema püsiomadusena, vaid isiklikult arengurajalt hälbimisena, vabaneme alusetust ootusest, et teised peaksid meile meelepärasel viisil käituma. Igaühel oma tee! **Põhiline, mida teisi ümber kasvatades annaks teha, on osutada, milline on see nende individuaalne edasiviiv tee, mille suhtes nad kõhklevad või kust nad kõrvale on kaldunud.** Et see igamehe tee toetub ennekõike tema võimetele jt. positiivsetele omadustele, siis aitabki inimeses millegi hea märkamine tal ka oma teed jätkata! Idamaa vaimsed õpetajad — näiteks Krishnamurti, dalai-laama või Sai Baba — on läänemaistest teadlastest palju enam arvestanud, et mõistev, siiras, soe, heasoovlik ja tark silmavaade võlub enamikku, kellele see langeb. Miks? Aga lihtsalt seeläbi, et see tugevdab kaasinimestes midagi head. Nii võib ka ilma midagi õpetamata inimesi milleski õpetada ja üldse ilma midagi tegemata nende usaldust ja poolehoidu võita.

Viisakas võib olla mitmel moel

Sedamööda, kuidas meie senine kinnine ja nõukogulikult rāme lävimisviis annab teed ameerikalikult avatud suhtlemisele ning igihaljast heatahtlikkust ülesnäitavaile käitumismallidele, läheb üha raskemaks kellegi ilmest välja lugeda, mis ta

tegelikult mõtleb või arvab. Reibas *keep smiling* ja rõõmsat üllatust tähistav *ou!* on välja tõrjumas vähem positiivsete tundeseisundite, nagu kahtluse, pettumuse, kõhkluse või nukruse väljendamise harjumust.

Viisakas saaks olla siiski ka nii, et see ei rööviks meie isikupära ega looks ühtelaadi maskidest uut suhtlustöket. Kõigepealt oleks võimalik piirata või avardada, rõhutada või pehmedada neid kombeka käitumise norme (tervitamine ja hüvastijätt, tänamine—palumine, vabandamine, oma tähelepanu demonstreerimine, teise isiku käekäigu üle pärimine jne.), mis reguleerivad inimestevahelist suhtlemist. Rõhutatud korrektsus võib vahel näidata puhtisikliku suhtumise täieliku puudumist, samal ajal kui mõne kombeõpetuse normi (teietamine, hoidumine teise isiku eluseikade üle pärimisest jne.) hülgamine kinnitab teinekord valmidust arendada soojemaid ja sügavamaid isiklikke suhteid.

See, mida me suhtlemisel kõige enam vajame — oma isiku tunnustavast märkamisest kõnelevat tähelepanu —, võib väljendada nii kombekust rõhutavalt kui ka märksa vähem konventsionaalsel viisil. **Kujuneb olukordi, kus viisaka suhtumise selgeim keel on väljapeetud viisakusest hoidumine!**

Viisakuse madalaim aste on "*kombekohasus*" — püüd olla nii, nagu nõutav, nagu on kombeks, nagu üldiselt arvatakse hea tooni juurde kuuluvat. Väikesed lapsed püüavad just sel viisil olla "viisakad ja paid"

Kombekuse formaalseim tase on *etiketi järgimine* — tunnustatud käitumistavade, situatsiooni ettekirjutuste, rituaalide järgimine. Paljudel puhkudel etiketist kui säära-sest suuremat ei hoolitagi, ent etiketi rikkumist (näiteks külaliste vastuvõtul) pannakse pahaks küll. Laiemas plaanis kehtib öeldu mõnegi teise kombeõpetuse nõude kohta: nende täitmisel pole suuremat tähendust, nende hülgamisel aga on küll!

Viisakuse kõrgem aste on *delikaatsus*. Peenetundeline on see isik, kes oskab olla nii tähelepanelik ja mõistev, et ta

mingil kombel ei heida varju teise inimese renomeele. Delikaatsus väljendub jämedusi ja räiget otsesust vältivas keelepruugis, aga ka selles, et kaasinimese puudustele ja apsudele ei pöörata tähelepanu. Selle antipood — impulsiivselt räme isik — prahvatab kõik, mis mõtleb, kohe välja.

Mainigem veel ka *diskreetsust* — tagasihoidlikkust, millega kaasneb rõhutatult usalduslik, saladusi hoidev kombekus. Viisaka käitumise üheks eesmärgiks on vastastikuse mõistmise hõlbustamine, parema kontakti loomine. Seda taotleavad ka *familiaarsus* ehk distantsi pidamisest loobumine ja *semu-likkus* — sõbrameheks olek, lahe ja pidurdamatu suhtlemisviis.

Viisakuse kõrgeim aste on *taktitunne* — kombeõpetuse normide loov arvestamine sõltuvalt teisest isikust ja olukorra eripärast. Kui kombekus tähendab etiketi- ja normipärast käitumist, siis taktitundega isikule on sellest märksa olulisem kaasinimese austamine, mille nimel võib vahel kombed ka unustada. Juhul kui peen käitumine teise kohmetuma paneb, oleks õigem sellest loobuda, läbematult kiirele "sina" peale minekule ei oleks sünnis omapoolse "teietamisega" vastata jne.

Viisakal suhtlemisel on vastastikused pöördumised ning eneseväljendamine "vahendatud" poolkohustusliku etiketi ja kombeõpetuse vormelitega, mille üheks toimeks on ka sobiva psühholoogilise distantsi "ettemõõtmine". Distantis toimib aga kahel viisil — ühelt poolt see pakub psühholoogilist kaitset, teisest küljest aga tekitab mõistvus- ja lähedustõkke. Siit tärkab kaks laialt tuntud suhtlemisprobleemi. Mõnikord viisakus mitte ei lähenda, vaid hoopis kaugendab inimesi. Kombekusest kujuneb aga mõnede inimeste jaoks eneseväljenduse komistuskivi — nad ei tunne end peenes seltskonnas ja etiketti järgivate isikute seltsis kuigi vabalt. Mõistagi "valib" üks või teine isik mainitud viisakusvormi vaistlikult vastavuses oma *Kinderstube*, hetkemeeleolu, teiste inimeste oletatud suhtumise ning iseenda ootustega. Kõiki mainitud kombekuse võimalusi — etiketti, taktitunnet, delikaatsust, diskreetsust,

semulikkust — võib eraldi taotleda ja rõhutada, aga ka — ja seda nii käitumiskultuuri puudumisest (mühaklikkusest) kui asjatundmatusest või hoolimatusest — eirata, unarusse jätta. Isegi "jah" või "ei" võib olla öeldud kalgilt või leebelt, vabandavalt või lubavalt, usalduslikus või sõbramehe toonis. Juhul kui me õpime sõnade ja ilme abil oma viisakustasandit varieerima, lisab see suhtlemisel tuge andvat mängutaju.

Ebaoluline pole seegi, kuidas me oma käitumist normides ja suhtlemismalle valides iseenda meeleseisundit kujundame. Kui oskame mitte ühel, vaid mitmel eri moel viisakas olla, oleme leidnud võtmekimbu selleks, "kuidas võita sõpru ja mõjutada inimesi" aga ka enesemuutmise täiendava võimaluse. Suhtlemine on kui loodud oma piirava enesekesksuse ületamiseks ning hoolivusele ja mõistvusele kasvuruumi tegemiseks. Vahel juhtub, et oleme liiga kärsitud, väsinud, tülpunud või pettunud, et olla "eeskujulikult kombekas" etiketti järgiv ja kõiki meenuvaid viisakusnõudeid arvestav. Koormava valveviisakuse ja komplimendid võib asendada aga lihtne tähelepanev hoiak teise isiku suhtes, kas või seegi, et me tema juttu kuulame. Mõnikord aga, nagu teada, on täpselt ettemõõdetud viisakus ja formaalsed austusavaldused mõjus vahend, kaitsmaks end lärmaka, tüütu või jõhkra isiku vastu. Enese joviaalseks, familiaarseks või tolerantseks "harjutamine" lubab töötada järjepanu muidu üpris raskelt treenitavate omaduste kallal, saades suhtlemisel lõbustava lisakasu teadmisest, et tegelikult me mitte üksnes ei ilmuta aupaklikkust teiste suhtes, vaid ka hoolt iseenda kasvu pärast.

Kas andeks anda või kätte maksta?

Terav sõna, alandav tegu ja ennekõike boikoteeriv käitumine kahjustavad just neid, kes niigi on solvuva loomuga: ülitundlikke, madala enesehinnanguga isikuid. Kui solvunud oleks, et ta ei haavuks, on see umbes sama nagu õnnetut käskida õnnelik olla — sellest pole peaaegu mingit kasu.

Loomuomast ülitundlikkusest on üksnes tahte abil raske lahti saada, isegi kui seda siiralt püütakse. Nii ongi paljudel petetud naistel, äris või armuelus kõrvalelükatud meestel või eakaaslastest pilgatud noortel pikaks ajaks okas südames ja mõnedki neist ei oska oma hingehaavu muul moel tohterdada, kui julmast kättemaksust unistades.

Kristlik moraal, võiks ka öelda — elutarkus — soovitab solvanguid ja alandusi põhjustanud vihamehele andestada. Andestamisakti suurimaks teostuseks ongi ristilöödud Jeesus Kristus, kes oma piinajaile ütles need kuulsad sõnad: andkem neile andeks, sest nemad ei tea, mis nad teevad. Paljud peavad Jumala Poja andestust vägevate jõududega liidus isiku halastuseks nende suhtes, kes tegelikult väärivad põlgust ja nuhtlust. Tavainimese andestuses ei saa sellist halastust olla juba pelgalt seepärast, et tal pole oma solvaja suhtes enamasti eeldatavat mõju. Näiteks kooliklassis näägutatakse ja kiusatakse kõige enam just neid tõrjutuid, kellel teistelt tuge ja kaitset pole lootagi.

Andestamine on hingeelu avaldus, mida ei anna teha poolikult ja võltsilt. See tähendaks halva teo või solvangu edasistki meeldetuletamist, nüüd muidugi juba koos oma suuremeelsuse ja õilsuse meenutamisega. Nii võibki mõni hulk aastaid pärast pahandavat sündmust ikka uuesti meenutada oma solvumise lugu, alati kohe mõeldes: aga ma andestasin talle. Pereteraapias on sääraseid juhtumid üsna igapäevased. Näiteks väidab naine, et andis mehele tema alatu kõrvalehüppe andeks, s. t. ei läinud ära, ei ajanud

eluseltsilist minema, jättis lahutusavalduse kirjutamata ega vastanud kättemaksuks isegi omapoolse kõrvalehüppega. Ent pikemas jutus tuleb alatasa ilmsiks, et südames naine andestada ei suutnud — ta muutus jäiseks ja kiusakaks, tuletades ikka-jälle mehele tema pattu meelde. **Parim viis andestada on seda teha kord ja alatiseks sellise täiuslikkusega, et juhtum üldse ununeb.** Kui see vaid nii kerge oleks...

Palju on räägitud sellest, et andestades kellelegi veereb meil kohe endal koorem südamest, ning sedagi, et just andeksanni akt avab meid isetule armastusele. Paraku püüavad paljud andestamisel saada enda silmis õilsa ja suuremeelse isiku oreooli, et oma solvajast sel teel üle olla. Korduv alistuv andeksand võib hakata aga märkamatuks kujunema masohhistlikuks enesealandamiseks. Kõigepealt keegi solvas meid ja siis kapituleerume tema ees veel kord, loobudes täiesti enda väärikuse kaitsmise ja kättetasumise katsest.

Ehtne ja "tervendav" andeksandmine saab seetõttu teoks üksnes siis, kui me oleme isiksusena küllalt küpsed ja elutargad, et mõista: solvumine oli täiesti mõttelage, rumal reaktsioon ja **andestust ei vaja mitte keegi teine, vaid just meie ise!** Veelgi sügavamalt analüüsides teostame andestamise õigupoolest sellega, et ilmutame südamlikkuleplust iseenda suhtes, andestades endale oma kaitsetuse, üksilduse, pettumuse, alaväärsuse, haavuvalt tundliku loomuse, mis kõik võibki solvumist põhjustada. Andestamine teistele on tihedasti seotud enda vabastamisega koormavast süütundest. Just see ravibki kõige paremini emotsionaalseid haavu ja teeb meid edaspidi vähem tundlikuks. Ehtne andestamine toob otsemaid kaasa kergenduse — me tunneme end rahulikumalt, õnnelikumalt, tervemini.

Ent juhtub sedagi, et me kuidagi ei suuda tehtud pahategu unustada, alandajale andeks anda. Mida nüüd teha sellise koormava võlatundega? Ühelt antiikaja luuletajalt pärinevad järgmised värsid:

*Leebelt sa äiuta vaenlast,
kuid satub ta sul kord pihku,*

*täide siis kättemaks vii,
ilma et otsiksid süüd.*

Psühholoogid ei pea kanoonilistest usumeestest erinevalt neimaplaanide (neim — kättemaks) haudumist ei patuks ega hälbeks. Enamasti annab see kiire kergenduse, mis ägeda kriisi olukorras ongi esmatähtis. Siin võib tuua analoogia näiteks onaneerimise, unelemise või muu kompensatoorse tegevusega: **kui suhteliselt süütule pahele mingil ajahetkel anduda, siis tuleks seda teha teadlikult, ausalt ja ilma süümepeinadeta.** Võtame omaks, et meie tegu pole valida olevaist kaugeltki parim, ent lubame endale ajutise möönduse otsekui pandi, võla, mis hiljem tuleks püüda ausalt välja osta. Pealegi kahandaks mõjusa kättemaksu korduv värvikas ettekujutamine juhtumi akuutsust. Vahel oleks kõige sobivam neimast uneldes viia tekkiv kujutus groteski, nii et fanatism lõbu pakuks, pinget leevendaks, aga ka vimma ja viha kahan- daks.

Mis puutub tegelikku kättemaksu, siis siin jääb kehtima umbes sama taktika nagu ägeda konflikti reguleerimisel: vastast õiglaselt "karistades" ei tuleks teda alandada või sellisel viisil nurka suruda, et viimane ise kurje mõtteid hau- duma hakkab. Tõhusaim enda halvasti kohtlemisele reageeri- mise viis oleks *neimamata neim*: säärane tegutsemine, mis meid vastasest nii teiste kui tema enda silmis veenvalt kõrge- male asetab. Alandatu madaldunud enesetunnet saab põhi- mõtteliselt samal viisil tervendada nagu mis tahes teisel viisil tekkinud alaväärsust.

Suur osa inimesi väidab, et nad üldse ei solvu. Enamasti on see enesepettus. Tihtilugu me püüame alateadlikult alla suruda, unustada, teadvusest pühkida juhtumi, kus keegi oma käitumisega meid solvas — antud lubaduse unustas, meile tähelepanu ei pööranud, kedagi teist selts- konnas eelistas jne. Mõnikord ilmuvad möödunud päeval saadud hingehaavad öösel unenägudes. Kui näed end unes vaenulike isikute poolt ahistatuna, oled üks, unustatud ja mahajäetud, võib põhjuseks olla eelneva päeva jooksul alla-

surutud pettumus, et su tähelepanu- ja tunnustusvajadust on eiratud:

— lähedane sugulane unustas sünnipäevaks kaardi saatmata,

— sõber, kellele üle pika aja helistasid, katkestas halvasti varjatud kannatamatusega su kõne, öeldes, et tal on kuhugi kiire,

— kooliõde jättis mingi asja pärast helistades pärimata, kuidas sul läheb, mis uudist,

— idee või ettepanek, mille asutuse nõupidamisel innukalt esitasid, sai üsna leige vastuvõtu osaliseks,

— firmajuht, kellega koridoris juhtusid juttu ajama, jättis poolelt lauselt sinuga arendatud teema pooleli, et teise mööduva ametivennaga juteldes oma kabinetti siirduda.

Me vajame maailmale tema ükskõiksuse andeksandmist tõepoolest märksa enam, kui seda endale teadvustada tihkame.

Tüli mõõdab mängutaju ja meelekindlust

Hollandi ajaloo filosoofi J. Huizinga raamat "Homo ludens" toob ajaloost ja kultuurist terve rea näiteid, kinnitamaks, et *mängus* ja *võitluses* on paljugi sarnast: kirjutamata reeglid ja nende eiramise katsed, enda maksmapaneku lõbu ja vastaspoole ületrumpamise püüd, innustumine ja ägestumine, võidurõõm ja kaotusekibedus. Jumala või lihtsalt targa inimese pilgule oleksid paljud inimlikud tülid, heitlused, vimm ja vaenutsemine vaid lapsik naljapakkuv mäng.

Mängutaju ehk arusaam sellest, et milleski toimivas on mängulisi käike ning mängule omast õhinat ja eneseunustamist, on mis tahes tülis — olmesõneluses, perekondliku riidu või töötüli korral — abiks sellega, et vabastab meid piiravast

jäikusest ning laseb mõista nii oma hetkevõitude ja -kaotuste kui muude eluliste väärtuste suhtelisust. Tegelikult kipub aga tõsine tüli kiirelt kustutama just sellesama mängutaju.

Piisab kellegi teravast sõnast, solvavast vihjest või tige-dast pilgust, ja naljataju ongi selleks korraks otsas. See on esimene märk, et kohe-kohe läheb käiku mingi psühholoogiline kaitsevõte, näiteks oma meelepaha äge väljaelamine, märterlik solvumine või häirimatuse ja ükskõiksuse teeskle-mine.

Mis tahes konfliktis, alates laste liivakastirtiust või üür-niku ja majaomaniku visadest vaidlustest korteriremondi teemadel kuni valimiskihku täis poliitikute "mudamaadluseni" ja riikidevahelise sõjani, tekib alati üks selge tüliilming — käitumisviisi jäigastumine ehk stereotüüpiseerimine. Kord valitud tegutsemistaktikat ei suudeta muuta isegi siis, kui see ei vii sihile. Tardunud tegutsemisviis — taktikaline saamatus — tuleneb sellest, et äge või solvunud isik on minetanud võime kainelt arutleda, olukorda ja probleemi mitmekülgset lahti mõtestada, samal ajal kui kokkupõrke teke näib eeldavat kärmet tegutsemist.

Säärases seisundis lähevad käiku raev, jonn, hüsteeriline nutt jt. *primitiivsed käitumisviisid*. Äge tüli mõõdab inimeste pingetaluvust (mis tundlikemal natuuridel on juba loomu-omaselt madal), aga ka meelekindlust oma huvide eest seista. Pole kahtlust, et tüli klaarimise tarkus kuluks eriti ära siis, kui olud nõuavad üksi mitmele inimesele vastuasetumist, närvilise, türanliku või sotsiaalselt positsioonilt märksa kõrge-malseisva isikuga toimetulemist.

Mis tähendab — tüli võita?

Peale jääda, vastane alla suruda ja "talle koht kätte näidata" — paljud just nii mõtlevadki. Tänavatülis või turuvaidluses võib see isegi õige olla, enamiku olme-, pere- või töötülide puhul aga hoopiski mitte. Oluline küsimus on enda maksma-paneku hind. Kui vaidlustes ikka teistest targem oled, võid

ajapikku kõik head tuttavad ja sõbrad kaotada. Kui ülemus surub igal koosolekul väevõimuga oma otsused läbi, võtab ta alluvailt huvi neid ellu viia.

Tülis tasuks iseenda huve kaitsma asudes avastada kõigepealt mingeid ühishuve, millega arvestamine mõlemale poolele kasu tootaks. Mõlemat poolt rahuldavate valikute või lahendite leidmine toob tihti esile ka uue võimaliku koostööala.

Terav lahkeli tõstatab mingi **probleemi**, millega varem hiljem niikuinii tulnuks arvestada. Mõnigi inimestevaheline hõõrumine ja sõnelus on organisatsioonis või perekonnas otsekui põletikule osutav valuaisting organismis. Sageli kaldume ärritava olukorra või probleemi tarmuka lahendamise asemel pikalt meelisklema selle üle, milline küll peaks olema ideaalne olukord või lahendatud probleem — virgad lapsed, osavõtlik mees, edukas firma, soodsad turuolud, valgustatud kodutänav jne. Kerge konflikt või väike šokk sunnib oma mugavuse ületama — lapsed käsile võtma, turuvõimalused teraselt läbi uurima, öösel tänavale minekuks taskulambi ostma jne.

Tüli kui järsult teravnev probleem sunnib midagi juurde õppima, olema iseenda suhtes kriitilisem, vaagima uusi võimalusi, leidma senistele toimimisviisidele alternatiive. Niisiis, selle asemel et pärast pahandust end piinaksid etteheidetega, et õigesti ei taibanud toimida, esita endale leplik ja konstruktiivne küsimus: mida mul tasuks sellest olukorrast õppida?

Õpivõime põhineb oskusel teha oma vigadest või ebaõigeist sammudest õigeid järeldusi. Kui oled pimedas koduõues mõne korra mingile kühmule komistanud, jääb see edaspidi selgesti meelde. Miks? Valuaisting õpetas. Kui igast uuest sõnelusest end jälle tülli lased provotseerida, näitab see õpivõime puudulikkust. Selle asemel, et olukorrast õpetlikku ja edasiviivat välja lugeda, teed ehk järeldusi, et inimesed on tõredad, vanemate ja laste arusaamad vastakad, ostjad pirtsakad jne. Konflikt pole tõenäoliselt kaugeltki ainus koht, kus

oleme fataalselt harjunud arvama, et asjad on kahjuks just nii, nagu nad on.

Austraalia psühholoogid Helena Cornelius ja Shoshana Faire rõhutavad oma konfliktilahendaja käsiraamatus "*Everyone Can Win*" et tüliolukorras tuleks kujundada, otsekui üles ehitada selline uus seisund, mis lubab vabaneda jäikadest hoiakutest ja kalkidest võtetest. Niisiis tasuks vaenutsevate osapooltega sõnelust vaadelda otsekui uult rakursilt, olukorra olemust ja võimalusi mõista püüdes.

Näiteks kui mees ja naine vaidlevad oma kehvi hindeld toova koolipoisi kasvatamise teemal, otsivad nad sisimas ju mõlemad küsimusele lahendust. Või kui järjekordne rahatüli ähvardab suhted abielulahutuseni viia, võib selleski avalduda mõlemapoolne valmidus oma vahekorra *status quo* muutmiseks. Esialgu on seda ehk raske mõista, kuid aja möödudes võib kumbki pool tunnistada, et tüli vaid kiirendas kehva sobivusastmega suhte lõpetamist, millel niikuinii puudus tulevik. Oscar Wilde'i parafraaseerides võib öelda, et vaid väikesed tunded ja armastused kestavad (pettudes) edasi, suured ja sügavad lõpetavad täiuses. (Et teed teha uutele tunnetele ja armastusele.)

Kindlasti pakub avalik tüli kuhjunud pingete või varjatud tunnete väljavalamise võimaluse, mis teatud tingimustel aitab närvilisust kahandada. Väljakutsuv toon ja salatud probleemi avalikuks tegemine aitab varjatud vimma kanaliseerida avameelsesesse suheteklaarimisse, mis tihti omal kombel tervendab õhkkonda.

Parim viis vaidlusi võita on neid vältida, väidab Carnegie. Paraku ei taha see alati õnnestuda, isegi leplik loomuga inimene võib sattuda olukorda, kus oma õiguste kaitseks tuleb kellegagi konflikti minna. Tüliklaarimise tarkus kulub igatahes marjaks ära siis, kui tegemist jämedalt käituva või hüsteerilise isikuga, vaenulikult meelestatud võimukandjaga või mitmest vastasest rühmaga.

Kindlaim tee olukorra konstruktiivseks ümberkujundamiseks on oma riiakas partneris tunnustada temperamentset

probleemitõstatajat, kellel on täielik voli näha asju oma vaatenurgast, kaitsta oma huve ja välja öelda oma mõtteid.

Nagu ülalpool osutatud, avaneb ägedas tülis kõrvalt või kõrgemalt vaadates kõitev vaatemäng. Psühholoog Eric Berne on leidnud paar tosinat iseloomulike positsiooniliste asetumiste, väljakujunenud reeglite ja kindlate käikudega kulgevat mängu, mille raames käivitub perekonnatüli. *Kähmlusena* tuntud mäng algab pahura naise märkusest: "Võiksid ikka helistada, kui hiljemaks jääd, millele mees peagi samas toonis vastab, märkides, et supp on jälle üle soolatud; see tähelepanek sunnib aga naist kohe meenutama, et kõik kodused mured on jäetud tema õlgadele, mispeale mees käratab vihaselt, et ega naisel ju polegi muud targemat teha, samal ajal kui tema rügab armu heitmata aktsiaseltsis.

Sõnelus võtab toone juurde, minnes vahel vihaselt uste paugutamisel üle isegi käsikähmluseks.

Põhiolemuselt ebatervete, manipulatiivsete ja sadomasohhistlike mängude läbinägemine mõjub enamasti üsnagi tervistavalt. Ja nimelt sellega, et lubab irduda "pimedalt väljareageerivast" konflikti kaasahaaratuses.

Kuidas tüliolukorda õpetlikuks eksperimendiks kujundada? Esiteks pole vaja ülemäära muretseda oma võidu või kaotuse pärast. Tark leiab kaotusestki mingi võidu, rumal ei oska aga tihtilugu oma võidu viljadega midagi peale hakata.

Kui toimuvat võtta edaspidi parema toimetulemise püüdliku ettevalmistusena, lubab tüli lihvida või õppida mingit oskust või võtet — teise poole lepitamise või rahustamise taktikat, ägedasse vaidlusse asjalikkuse vaimu toomise teid jne.

Mõningaid soovitusi

♦ *Ära püüa juba puhkenud tüli summutada selliste kulunud lausetega nagu "Ärgem tülitsegem" "Mis me vaidleme" jne.* Esiteks võidakse neid ütlusi tõlgendada sinu nõrkusena, teiseks pole neist tihti suuremat abi, kuivõrd nad tunduvad

jonnakale partnerile just selliste vanemlike pöördumistena, mida tuleks trotsida.

♦ *Püüa saavutada positsiooniline paremus ja võita initsiatiiv mitte tunnete keevalise väljapurskaja, vaid olukorra selgepilgulise mõistja rollis. Selge eelise annab võime näha asju aja perspektiivis, mingite laiemate probleemide või sündmuste raames, vastaspoole päritolu ja isikuomaduste või sinu enda rolliootuste taustal. Üldjuhul suudab tülli kaasahaaratud kogenum ja targem isik mõista nähtusi avaramas mõõtkavas ja sellega leida vasturohtu näiteks keevaliste või kitsarinnaliste isikute tarbeks. Kuid siin on üks "aga" — oma tarkust ei tule teisele manitsuste ja õpetuste keeles edasi anda — see ärritab!*

♦ *Püüa teise poole ägedad väited tõlkida pehmemasse vormi, nagu tehakse järgnevas näites.*

Ründav vastane: "Mulle aitab! Nüüd on mulle lõplikult selge, et sa ei taha selles asjas midagi ära teha.

Rahustav vastus: "Sulle on jäänud mulje, nagu oleksin seni liiga leigelt probleemi lahendamisse suhtunud."

♦ *Ära keela teisel end emotsionaalselt välja elada ("Emaga nii ei räägita!" "Võiksid oma sõnu valida!"), vaid pigem peegelda talle arusaam, et oled tema tundeseisundit mõistnud: "Mulle tundub, et see asi teeb sulle tõsist peavalu!" "Oled mulle vihane?"*

♦ *Esita enese ründamise ja kellegi emotsionaalse väljapurske korral täpsustavaid küsimusi, mis viivad jutu analüüsivale pinnale, lubavad probleemi kainemalt vaadelda. Too ähmasesse selgust. Näiteks uuri järele, millised on teise poole eelistused, mida ta mõtleb instruksioonide all, milliseid kokkuleppeid või lubadusi ta peab silmas, millistele üleastumistele ta osutab, missuguseid tähtaegu peab soovitavaks.*

♦ *Umbmäärased hinnangud, väited, lubadused tuleks asendada enesekohastega, mis teadistavad siirusest ja vastutustundest.*

"Ma arvan, et selle töö võiks nädalaga valmis teha" on parem kui "Arvatavasti ei kulu sellele tööle üle nädala" "Minu

arvates eelistab enamik meie kliente..." on täpsem kui "Pole kahtlust, et kõik eelistavad..."

♦ *Ole otsekohene, näita, et võtad vaidlust või lahkeli tõsiselt, püüdmata sellest üleolevalt mööda libiseda, probleemide tähtsust pisendada.*

♦ *Vasta esitatud küsimustele, ilma et püüaksid teravat teemat vargsi mugavama vastu välja vahetada.*

♦ *Loobu tüli ägedas faasis manitsevast, tõrelevast, korralekutsuvast toonist, mis enamasti tekitab vaid "väljalülitumise" efekti ning võib vastase veel vihasemaks ajada.*

♦ *Ära tiku teistele isikutele "sõnu suhu panema" ("Leiad muidugi, et sul on õigus" "Sinu meelest pole mul muud teha kui...").*

♦ *Hoidu kõlbelistest hinnangutest ning negatiivsest diagnostikast: "Oled korratu (keerutaja, ebasiiras, saamatu)."*

♦ *Toonita seda, et püüad teisest siiralt aru saada, mitte teda kamandada.*

♦ *Tunnista oma väikesi vigu, kuid ära hakka endale tuhkapahe raputama — läbinähtavalt ülepingutatud enesesüüdistustega end vabaks ostma. Ära pisenda oma rolli ja otsi osavõtlikkust selliste väljenditega nagu: "Ma ei saa sellega kuidagi hakkama" "Ma ei tahaks teid tülitada" "Tahtsin vaid öelda, et..." ja "Mis teha, kui oled vaid riigipalgal"*

Jõulisemalt kõlavad formuleeringud: "Ma kardan, et ei jõua sellega tähtajaks valmis" "Kas tohiksin teid korrale tülitada?" "Sooviksin öeldule lisada veel seda, et..." "Praegu võin arvestada vaid oma kuupalgaga."

♦ *Esita ka oma direktiivsed ettepanekud ja nõuded tasakaalukas toonis, otsekui läbikaalumiseks. Konflikti ja vaidluse korral on väga tähtis, et teisele poolele jääks valikuvabaduse tajut. Ilma selleta tunneb ta end ahistatuna ja tõrgub koostööst.*

Vastastikuste etteheidete asemel, mis enamasti kutsuvad esile kaitsehoiaku ja tingivad pikki eneseõigustusi, oleks mõttekam tüliõuna lähemalt vaadata ja otsida sellele mingi aeg võistlevaid lahendusvariante.

Müümiskunst

Müüja on õpetaja ja autojuhi kõrval levinumaid ameteid. Veelgi enam — tegelikult oleme me kõik mingil kombel müüjad. Ka oma oskusi ja annet, välimust või koolitarkust tuleb osata müüa. Küllap kasutab nii mõnigi vaistlikult üht või teist müümiskunsti nõksu. Enamik inimesi aga ei taipa oma müügitaktikaid olukorra muutumisel välja vahetada.

Kosuv turumajandus annab jätkuvalt tööd üha uutele turundusjuhtidele ja müügikorraldajatele, proovireisijatele, leti-, telefoni- või kodumüüki tegema värvatud isikuile. Ent tegelikult oleme kõik mingil määral müüjad. Enamik neist, kes ise otseselt mingit kaupa või teenust ei turusta, müüb elus väiksema või suurema eduga siiski midagi iseendast — oma kutseoskusi ja diplomeeritust, elukogemusi, kena välimust, käitumise sarmi või vastupidavat tervist. Kadunud Gustav Naan tavatses ammu enne turumajanduse tulekut pikalt-laialt arutleda selle üle, mis seadused ikka ühe naise või mehe abieluturul hinda tõstavad. Turu arvestust, kalkust ja kirge võib märgata inimsuhetes, näiteks selles, kui heldelt keegi jagab teistele usaldust, siiraid tundeid või inimlikku tähelepanu.

Niisiis on kaubatehing elus märksa laiem kui mingi asja või teenuse ostus ja hinnas kokku leppimine. Arvatust laiemad on ka need tingimused ja eeldused, mis määravad müügimehe meisterlikkuse. Me teame, et kauplemiskunst on kõrgeimal järjel hommikumaal. Kaug-Idas levinud taoistliku õpetuse järgi tuleks äri huvides järgida seda *müügimehe teed* ehk teostust (jaapani k. *do*), mis ühest küljest annab oma rolli täitmisel kindluse ja edastab eelkäijate kogemuse, teisest küljest aga sunnib lahti ütlema ahnusest ja jäikusest. Algajat müüjat kammitseb tihti tunne, et tema kauba ostmine on just nagu mingi hindepänek tema kui müüja meeldivusele ja osavusele. Siit tekib kergesti ülepingutatud püüd oma kaup kaela määrada. Vaistlik kartus äraütlemise ees ei lase tal olla küllalt loomulik, vaba ja "lahe"

Müümiskunsti esimeseks põhimõtteks peaks saama oma rolli, töö ja kutse *teel* kõhklematu edasiminekuks. Müüjimehe ülesanne on igal juhul pakkuda oma kaupa; kas selle järel ka ostuks läheb, ei sõltu enam täielikult temast ja sellest asjast pole põhjust endale peavalu valmistada. Tark müüja ei tee ostust keeldumisest mingit numbrit, teda rahuldab täiesti teadmine, et ta tegi oma kundega kontakti loomisel, tema ootuste väljaselgitamisel ja kauba tutvustamisel head tööd. Just püüd ja võime olla tasemel annab müüjale kutsetöös tarviliku **eneseusalduse**.

Teine tähtis punkt on **sõbralik hoiak**. Mees, kes ei mõista naeratada, ärgu avagu äri, väidab hiina rahvatarkus. Paljude suurte ja väikeste poodide, baaride, büroode ja pankade ametnikud seda paraku ei oska, neil jagub künde suhtes üksnes jahedat valveviisakust. Psühholoogid on välja mõtelnud mitu nippi, kuidas rolli huvides endale ka kehvema tuju korral rõõmus ilme ette saada.

♦ *Tunne heameelt iseendast*. Mõttele mõnele oma tugevale küljele, kujuta selgelt ette, kui meeldiv kaaslane sa suudad olla näiteks seeläbi, et oled NÄGUS, KIIRE, SALE, TUGEV, ESINDUSLIK, ALATI ABIVALMIS, HEA KUULAJA, ENESEKINDEL, KAUNI HÄÄLEGA, NOOBLILT RIIDES jne. Ettekujutuse jõudu lisab see, kui sa oma mingist positiivsest küljest endale lausa pildi silme ette lood ning selle tõseks harjutad. Näiteks ela mõttes sisse olukorda, kus teised inimesed heatahtlikult ja innukalt kuulavad sinu häält. Sinu hääle kõla, kõrgus ja tämber kogub aina enam innukaid kuulajaid ning see pilt annab sulle selget tuge. Juhul kui tööpäeva väsitav lõpp või madala käitumiskultuuriga kunded su tuju nulli on viinud, triivi vabal minutil oma kujutlustega taas üht või teist oma meeldivat külge visualiseerima. Sel lihtsal põhimõttel "töötab" nii *Silva meelekontrolli meetod* kui ka *neurolingvistilise programmeerimise* nimetuse all tuntud moodne hingeravi tehnika. Me saame paljuski selleks, kelleks me enese kujutleme ja mõtleme.

♦ *Leia ostja välimuses, isikus või pöördumisviisis kas või*

üks detail, mis sulle meeldib, mis sind tõepoolest rõõmustab. Võta seda detaili kui tähelepanuavaldust, mis on mõeldud nimelt sulle, ja lase sel enda suhtes soodsalt "toimida" Näiteks kui keegi künde helistades ütleb "tervist" mõtle hetk sellele, kuivõrd selles kõnetluses on soov sulle tõepoolest (jätkuvalt) head tervist soovida, mis talvistel kõhakuudel kindlasti ära kulub.

♦ *Avasta olukorras või kundes mingi naljakas seik, mis löbu pakub.*

Seda, et keegi viineri rahakotti paneb või pangakaardi asemel haigekassa tõendi ulatab, juhtub muidugi haruharva. Kõige lihtsam on nalja saada mingi koomilise vastuolu või naljaka *nihke* avastamisel: pikk paks mees räägib peenikese häälega; šikilt rõivastatud daam näpib avalikult nina, tugevas ülekaalus mammi ostab järjekordselt kreemikooki jne.

Kolmas kauplemisel edu töotav eeldus on inimeste mõjutamise seaduspärasusi arvestav **müügitehnika**. Äriilmas tuntakse mitmeid erinevaid müügitehnikaid. Tutvustame neist mõnda lähemalt.

Mängutoosi tehnika

See põhineb mingil lausa sõna-sõnalt päheõpitud legendil, mida teatud toote või teenuse müügil võib kiirelt ette vuristada, ning sobis eriti neil aegadel, kui müügimeestel oli tavaks majast majja käies juba ukseävel oma kaup üles kiita. Samal viisil näivad praegu toimivat näiteks mõned Herbalife'i müütajad. Tehnika nõtrus tuleneb sellest, et vaene künde on viidud passiivse ärakuulaja ossa, milline positsioon kaugeltki kõigile ei istu. Teiselt poolt võib mängutoosina oma juttu vuristav müügiagent hämmelduda ja ebakindlaks minna, kui künde tema jutu vahele segab, milleski kahtleb või oma arvamust asub selgitama. Mõistagi võib ka etteaimatud vaherepliikide õiged vastused varem selgeks õppida, mis mingil määral lisab sellele vanale võttele paindlikkust.

Mängutoosi või magnetlindi kombel esitatud monoloog tõstab teadagi esile toote tugevad küljed ja kiidab selle kvaliteedi näite. Paraku teeb säärane ühepoolne argumentatsioon iga kriitilise ostja valvsaks.

AIDA

Ligi sajand tagasi esitas E. St. Elmo Lewis selgelt ja täpselt selle meetodi põhimõtted: *attract **attention**; maintain **interest**; create **desire**; get **action***. See vana reegel pole tänini oma värskust kaotanud. Tõepoolest, et edukalt müüa, tuleb äratada ostja tähelepanu, kujundada temas huvi, tekitada ostusoov ning panna ta lõpuks kukrut kergitama.

Paraku näeb tänapäeva kogenud ostja tihti läbi, kui müügimees tuleb teda selle veenmistehnikaga püüdma. Seepärast sobib algupärane AIDA ennemini algajale ja amatöörile kui oma ala põhjalikult valdavale tõelisele müügimeistrile. Mõistagi ei saa see tehnika tuult tiibadesse siis, kui kundel juba enne ärisse astumist mingi selge ja kindel soov oli.

Toote tundmine ning oskus valmis müügimudel muutuvasse ostuolukorda põimida lisavad AIDA tegusust ka tänapäeval. Nii või teisiti jääb see paljudele kauplemispsühholoogia etaloniks ka edaspidi.

Trukknööbitehnika

Kaubaäri edu üheks saladuseks on müüja võime täpselt ära tunda, mida see või teine ostja sisimas soovib. Toote otse üllatavalt hea kvaliteedi üleskergitamise küsimuse võib täiesti tagaplaanile jätta, kui õnnestub teada saada, milline on kunde spetsiifiline huvi. Seda ei anna paraku alati otse küsida, sest tihti on see ostjale endalegi hāgusalt teadvustatud. Vahel võib varjatud tarve tuleneda tegevusalast, mõnikord

soovist ületada oma alaväärsustunne, kord viitab sellele kunde iseloom või temperament, teinekord *hobby*. Näiteks šampanja ostmisel peab mõnigi õrnema soo esindaja esmatahtsaks, et see magus oleks, autojuhtimiskursusest osavõtul võib määravaks saada sõidutundide arv, arvuti hankimisel aga võimalus saada kohe ostes väike kasutuskursus kaubale peale või lootus lülituda kähku ja lähedalt Interneti.

Teooria tekkis õigupoolest tähelepanekust, et enamik ostjaid ei viitsinud toote või kauba kohta pikki selgitusi kuulata. Ökonoomsemaks osutus nendega jutuajamisel peilida välja just see võtmeküsimus, mis neid huvitab. Selle tehnika kasutuselevõtt eeldab juba suuremat kauplemisioskust: võimet mõista ostja motiive, suunata jutuajamist ja saavutada kokkulepe. *Trukknööbitehnikas* on eriline koht ostjat kompilevaid küsimustel.

Ostja ebakindlusest lähtumise põhimõte

Võtte iseloom peegeldub selgelt tema nimetuses. Selle asemel, et kuraasikalt kellelegi kahtlejale soovitada: ostke ikka meie kaup ja te ei pettu, tullakse ostjale vabatahtlikuks nõustajaks. Kui soovid kellelegi midagi edukalt müüa, selgita välja, milline on tema kui ostja spetsiifiline probleem soovitava valikul, ostu otsustamisel. Mõistagi eeldab see lähenemisviis siirast püüdu ostjale abiks olla, mis eriti püsikundede korral või kaugemat kauplemisperioodi arvestades ongi igati mõistlik. Näiteks võib lilleleti või tapeediäri müüja takerduvale ostjale paari lisaküsimuse järel kohe appi tulla. Kuid vaevalt küll, et see tehnika innustaks ühtki laupäevase autolaada juhummüüjat, kes oma Hollandist toodud "Opeli" tahab maksu mis maksab vahekasuga kiiresti maha ärida.

Varjatud mõjutamise võtted

Üks viis inimeste ostuhuvi tõsta on näidata, et kaup on lõpuks korral. Seda *defitsiidi* ülevõtmise indu mäletame hästi nõukogude ajast. Loidu ostuhuvi saab virgutada, kui pisut kooditada mingit inimese "mina-tarvet" — auahnust, tunnustuse ja tähelepanuvajadust. Toome näite.

Müüja: See "Sony" teler on otse viimase peal, aga hind on tal muidugi soolane. Kas te võite seda endale lubada? Kui odavamad eelistate, siis pakuksin "Horisonti" vene pill küll, aga korea kineskoop!

Ostja (45-ne härra noore blondiini saatel): Me võtame "Sony". Kas te saate kauba koju ka saata?

Või veel üks näide, seekord ühest Bombay kaubamajast.

Ostja (45-ne eesti ärimees): Mis see Šiva kuhu maksab?

Müüja (kena tõmmu neidis): Üldiselt maksab see 80 ruupiat. Kuid teile oleme erandkorras nõus ka 60-ga müüma.

Toote pakkumises, hindade üle kauplemises ja müümises on tagaajamise ja käestlibisemise, varjatud ahvatluste ja otseste väljakutsete haaravat mängu. Kes müüjana või ostjana sellest mängust löbu oskab saada, sellele tuleb vastaspool märksa meelsamini vastu.

Kingitused ja õnnesoovid

Aastalõpp on kõikjal üle maailma ka kinkide tegemise aeg. Kõige heldemad kinkijad teatakse elavat Jaapanis — seal lähevad mõnel vaesemal mehel selleks mängu paari-kolme kuu säästnud. Kuid milles õieti peitub juba mäletamata aegadest pärineva kinkimistava mõte?

Paljudes religioonides aafrika ürgusundeist moderniseeritud shintoismini on kõrgemalseisvate jõudude soosingu võitmiseks võetud appi ohvritalitus. India vanimate filosoofi-

liste traktaatide upanishadide järgi on kogu meie maine elu otsekui mingi lakkamatu ohvritalius.

Inimene ohverdab elus lisaks mingeile usulistele annetustele oma väljahingatava õhu ja mullaks tagasisaava keha, kuid ka kõik tema jõupingutused, pühendumised, lootused ja vaevanägemine on kui ohverdus millegi nimel, mingi eesmärgi saavutamiseks. Ohvrimeelsust võib leida mõnelgi ametialal päevakodu kasvatajast päästeteenistuse sapöörini ning muidugi ka mehe ja isa, naise ja ema rolli täitmisel.

Ohvrianni sisuks on loobumise või teatud väärtuse kinkimise kaudu oma madalast minast irdumine ja millegi kõrgema austamine. Budistlikus traditsioonis austatakse kodualtariile lilli tuues, küünlaid läites ja suitsupulki põletades sümboliseerides kõigi maailmade ja aegkondade budasid ehk virgumisalgega olendeid.

Nii ohverdamisel kui kinkimisel on tähtis siiras, puhas meel. Just see seisund annab tõelise kõrgemale pühendumise. Ohvrianniks võib olla lilleõis või tarbeese, rahasumma, aga ka tähelepanu, aeg, usaldus, hool, armastus, jõupingutus.

Kui kelleltki küsime: "Kas sa ei ohverdaks pool tundi... , siis me ei tule tavaliselt selle pealegi, et selles lauses võib olla ka sõnasõnaline sisu. Võiksime aga teadvustada, et nagu kinkimises, on ka hoolivas tähelepanus või abistamises midagi ülendavat ja samas ka inimesi ühendavat. Samas tehakse muidugi tuhandeid kinke ja loendamatu arv mingeid pisiteenmeid otsekui sunniviisil, pelgalt kohusetundest, ilma et mingit ülendavat või vabastavat tunnet tekiks. Enamasti saab ka kingi või teene saaja kergesti aru, kus lõpeb sunnitud kohusetäitmine ja algab ülevam tunne. Pole saladus seegi, et mõnigi kulukas kink ostetakse mitte hõlpsusest, vaid selle iseendalegi vastumeelse ükskõiksuse ajel, mida kallihinnaline kink püüab samas varjata ja välja vabandada. (Praktilise meelega kingisaaja võiks nüüd muidugi kaaluda, kumb on tähtsam, — kas ehtsad tunded või kingi hind.) Just sel viisil — kallite kinkidega — püüavad mõned uusrikkad end sala-

mahti vabaks osta oma laste või abikaasade koormava armastamise tarbest.

"Kas sa ei pühendaks mulle pool tundi?" Tundub, et pole midagi lihtsamat, kui "ei" või "jah" öelda. Kuid lähemal vaatlusel on küsimuses midagi enamat — valmidus ohvrimeelsuseks või selle puudumine. Üks on igatahes selge — jõulud ja aastavahetus on nagu loodud heldemeelsuse edendamiseks ja kingi saaja ehtne rõõm soojendab kindlasti ka selle tegija südant.

Õnnitluskaartidega on umbes sama lugu nagu kinkidega: ühestainsast lausest või käekirjastki võib välja lugeda, millise meeoluga see on kirja pandud. Pühade aegu pole ju mahti pikalt mõelda ja nii lähebki igale poole enam-vähem sama tekst, millest enamasti kuigi tundelist sõnumit välja ei loe. Aitaks see, kui iga kaardi eel minut aeg mõtlusse süüvida, keskendudes kaasinimesele, kellele õnnitlus läkitatakse, et siis talle soovida midagi, mis kuidagi haakub ka enda meeoluga ja tundub sobiv just siin ja praegu.

Lahku minnes ei maksaks teha vihast nägu

Suhtlemisel on tähtis, et enne lahkumist öeldud viimaseisse sõnadesse ei lastaks valguda kibestumist, ähvardust või öelust. See jääks alateadvusse edaspidi vimma äratama.

Kohe keelelt vallanduva teravuse talitsemiseks leidub lihtne moodus. Selleks tuleks hetkeks märgata teises isikus midagi inimlikult lähedast, kas või naljakat. Mõni inimene ei tundu isegi pikemal uurimisel küllalt sümpaatne, ent kas või ühe positiivse omaduse temas ikka leiab. Selleks võiks olla uljas hoiak, naljakas nimi, puuduv silmahammas, hästi istuv rõivas...

Enese ümberhäälestamisel aitaks see, kui jälgid end

otsekui kõrvalt. **Pane tähele, millist suhtumist sinu sõnad kannavad.**

Terav toon peegeldub selgesti juba meie kõnes, mida me enamasti ilmest ja žestidest kehvemini valitseme. Kõnetooni ei ohja tavaliselt ju eriline tahte kontroll. Kuidas võiks siis selle tooni ise hinnata ja ümber häälestada? Aga sel teel, et jälgime otsekui kõrvalt, millist suhtumist meie sõnad kannavad. Kas neis ei peegeldu vahel upsakus, alandlikkus, alistuvus, vimm? Enne kui midagi kuuldavale tuua, tasuks mõtestada, mis see miski endast kujutab suhtumise sõnatus keeles. Kas me soovime tuua olukorda selgust, väljendada oma seisukohta, kedagi suunata, toetada, või vastupidi, — ihkame teist isikut alandada, temaga arveid klaarida. Väljaõeldud sõnad, õieti neisse kanduv suhtumine kujundab isiksusliku arengu tingimusi. Kas või sellepärast tasuks hoida oma toon võimalikult energiline, elurõõmus ja soe.

HINGEABI ISEENDALE



Psühholoogiline kaitse

Tähelepanndav osa inimeste käitumisest, kõnest ja tundereakt-sioonidest on tingitud psühholoogilise kaitse vajadustest. Toodud mõiste hõlmab laia gamma eriilmelisi psüühilisi protsesse ja kohanemisreaktsioone. *Neurootilised ja küpsed mina-kaitse võtted* lastakse vaistlikult käiku selleks, et säilita-da võimalikult kõrge eneseaustuse tase. Psüühika kaitse tähendab ka meetmete rakendamist pahatahtlike isikute, soovimatu hüpnooti jmt. vastu. Omaette alaks on mingi *enesekaitse süsteemi* (näiteks karate) *psühholoogia*.

Neurootilised kaitsevõtted

Inimestel on kalduvus lähtuda elulistes otsustes ja ettevõt-mistes liialt oma minast, püüda seda üles upitada ja kaitsta. Psühhoanalüütikud on esile toonud hulga mina-kaitse meh-hanisme, mille varal inimene väldib enesekujutlust kahjusta-vast infost teadlik olemast.

Mitmed psüühilise kaitse võtted moonutavad tegelikkust, kujutades endast omamoodi filtreid individuaalse mina ja maailma vahel. Näiteks piinliku või tülika info **allasurumine**, kuskile alateadvuse hämarikku suunamine lubab pingelee-vendust ja taastab ajutiselt meelerahu. Selleks et iseenda silmis jääda tubliks ja ausaks, saab süüdistatavale isikule

projitseerida ebaõiglust, õelust, asjatundmatust, kadedust vmt. Sage on olukorra **ratsionaliseerimine** ehk oma minale meelepäraseks ja vastuvõetavaks tõlgendamine. Tuntud lugu hapudest viinamarjadest kordub näiteks juhul, kui seksuaalne ihaldusobjekt meile "ei" ütleb. Leevendust pakub siis **pagamine unistusse ja fantaasiasse**.

Kaitsevõtteks on ka **agressiooni vallandamine**, mille varal oma enesetunnet kahjustavat isikut asutakse sõna või teoga ründama. Agressiivsus ilmneb teravas toonis, kurjas või pahuras ilmes, aga ka kiusu kujul.

Autoagressiooni korral suunatakse kõrge sisepinge enesekaristamisele. (Näiteks mõned vägistatud naised astuvad häbi ja traumeeriva läbielamise unustamiseks seksuaalsuhtesse paljude meestega.) Selle kaitsevõtte üheks vormiks võib olla lihasuretamine ning viskumine hukutavate mõnuainete meelevalda.

Regressioon avaldub ajutises tagasilangemises (kaebleva või kisava) lapse tasandile.

Pögenemine haigusse (näiteks südameneuroosi) lubab oma haavatud ja ohustatud "mina" mure peita või ära heita somaatilisse vaevusse.

Tihtilugu on ka olulise asja **unustamisel** kaitseline otsus: laisk tudeng unustab kursusetöö tähtaja, võlgnik laenatud raha, vägivalla ohver traumeerivad üksikasjad jne.

Kõigi ebatervete, irratsionaalsete kaitsemehhanismide häda on selles, et nad loovad tekkivaid pingeid kiirelt leevendades probleeme ja tüsistusi teisel ning asendavad toimeka elus kohanemise pettekujutlustega. Mõned kaitsemehhanismid on "neurootilised" ka oma närvihäireid põhjustava toime tõttu. Psühhoterapeutide hooleks on ikka olnud näiteks allasurutud ja teadvuse eest varjatud probleemide (tervistav) teadvustamine.

Küpsed kaitsevõtted

Ehkki kaitsemehhanismid käivituvad vaistlikult, saab neid teatud määral talitseda ning juhtida. Irratsionaalselt neurootilisi kohanemisevõtteid võib asendada tervete ehk küpsete mina-kaitse viisidega.

Visa püüd probleemi lahendada. Pingeolukorra loonud probleemi lahtimõtestamise ja sümboolse või tegeliku lahendamisega kõrvaldatakse ärevustunne ja mure oma renomee pärast, toimides nõnda, et tõelisusetaju ei kannataks.

Sublimatsioon — tungivate soovide täitumisest vahetu rahulduse saamine asendatakse visa tegutsemisega mingi eesmärgi nimel, vaimse, kultuurialase või loometööga.

Rahumeelne leplikkus — tegelikkuses meelepaha valmistavad asjaolud võetakse rahulikult arvesse ilma ennastsalgava alistumiseta.

Huumor — naljakate või absurdsete momentide nägemine tegelikkuses vabastab pingest.

Leebe eneseiroonia aitab samuti ärevust alla võtta ja probleeme laiemalt näha.

Altruism contra nartsissism — võime näha asju laiemas perspektiivis ning loobumine kitsast omakasust vabastab neurootilisest murest iseenda pärast.

Kompensatoorse eneserahulduse otsing viib enesetunnet riivanud kaotuse puhul hüvituse hankimisele — teisalt või teiselt elualalt, teise isiku juurest jne.

Mõnu tundmine leevendab pinget, aidates rõõmu, rahuldust avastada siin-ja-praegu, olukorras eneses. Iseloomulik näide on W. Churchill, kes ka sõja kriisihetkil ei unustanud oma hommikukohvi ja sigarit.

Kaitsevõtteid "psühholoogilise ründe" puhuks

Kuulutustes lehtedes pakub keegi ekstrasenss pidevalt oma abi biovampirismi, kaetamise, needmise jmt. vastu. Jäägu nende hämarate asjadega tegelemine tema enda vastutusele. Psüh-

holoogiline rünne on aga midagi täiesti reaalselt. Inimpsüühika on mõjuvaldis mitte üksnes hääle või pilgu kaudu tulevale sisendusele, vaid ka teiste isikute lähedalolule ja nende tugevate tunnete toimele. Mõned näited:

- tunned ebamugavust antipaatses inimese lähedalolust;
- märkad, kuidas sinu hea meeleolu pahura isiku juuresolekul hakkab kaduma;
- avastad, kuidas kellegi närviline, erutatud olek ka sinult endalt hingerahu viib;
- paned tähele, kuidas teiste kurbus ja lein sinussegi jälje jätab.

Psüühika kaitseks võib tõhusalt kasutada mitmeid eri vahendeid.

J. Scott soovib *luua mõttes oma keha kujuga valgusmulli*, mis algab pealaest ja ümbritseb inimest kõigist külgedest. See valgusväli pakub kaitset soovimatute psüühiliste mõjude, pahatahtlike inimeste, tõvestavate mikroobide või muu ähvardava eest.

Kujutle duši all kümmeldes, kuidas allavoolav vesi sinult eemaldab kõik kahjuliku. Muutud vee üle keha valgudes üha puhtamaks, ebasoodsate mõjude vastu kaitstumaks.

Kujuta ette, kuidas puhuv tuul eemaldab sinust "psüühilise saasta" Pööra järgemööda selg, nägu ja mõlemad küljed vastu tuult ja lasse värskendaval õhuvoolul kaasa viia keskkonna või teiste inimeste ebasoodsad mõjud, oma tusk ja meelepaha.

Asetu kurjade kavatsustega või tigena inimese kaitseks mingi barjääri taha. Kui reaalselt tõket käepärast pole, võid selleks mõttes kasutada näiteks vaiba äärt, kujuteldavat sirget kahe ruumielemendi vahel või muud käepärast.

Raputa mured maha. Negatiivse seisundi võib kõrvaldada sümboolse liigutusega. Näiteks kujutle, et riietelt tolmu pühkides vabastad end soovimatuist mõjudest. Või et kammiga üle juuste libistades eraldad peast arusaamad ja mõttemallid, mida keegi sulle sisendas. Lõuasilitamisele võib anda tahtejõudu kasvatava toime, kõrva puudutades aga "maandad"

kellegi teravuse või ebameeldiva pöördumise mõju. Rapsiva käega vabaned samaaegu mingist murest või probleemist ja selle üle mõtlemisest. Mõned kehaasendid — nagu käte rinnaale ristamine, jala üle põlve asetamine — annavad suhtlemisel üsna selgelt märku sellest, et vastav isik on end kaitseasendisse viinud. Tõhusam oleks need vaistliku psühholoogilise kaitse tuntud võtted asendada isikupärastega, mille otstarvet kõrvalised isikud ei aima.

Võlusein. Juhul kui tahad end kellestki mõtteliselt ekrani-seerida, võid kujutleda, et oled enda ja vastaspoole vahele loonud nähtamatu seina, mis muutub kohe kaitsvalt läbitungimatuks, kui partner ilmutab sinu suhtes vaenulikkust, üritab survet avaldada või teeb katse sinuga manipuleerida.

Energiakilp. Sisenda endale, et sinu sõrmseongus või teineteisele asetatud pihud loovad läbistamatu energiakilbi raadiusega 1,5 meetrit. Tarvitseb sul vaid pihud kirjeldatud asendisse seada, kui tunned end võõrmõjudest vabanevat.

Nipsuta sõrmi. Iga kord, kui soovid vabaneda millestki negatiivsest — teravusest, solvangust, tüütult pealeajavast mõttekäigust või vastumeelsest seisukohast, kujuta ette, kuidas sa end häiriva asja lihtsalt minema nipsutad. Juhul kui üks nips jääb väheseks, võid neid teha mitu.

Tee käega kärbest peletav liigutus. See võte sobib iseäranis hästi olukorras, kus keegi tahab sind milleski veenda, oma seisukohale viia, midagi ostma meelitada — ühesõnaga püüab sulle kärbseid pähe ajada.

Muuda ruumilist distantsti. Juhul kui tüli puhkedes meetri võrra kaaslasest kaugened, kahandab see ägestumise hoogu. Kui vihasele isikule käsi õlale panna, kahaneb enamasti tema vaenulikkus.

Muuda vastane väikeseks. Vahel on võimatu orna ärritust ja kasvavat viha välja lasta paista. Iseloomulik olukord: oled täiesti sõltuv ülbelt käituvast ametnikust. Kui talle siiralt välja ütled, mis temast arvad, tooks see hulga sekeldusi kaela. Abi saab taas fantaasiamängust. Kujuta ette, et tige ja tõre isik sinu vastas on alaväärsuskompleksi küüsis kuri

Kääbik. Kahanda mõttes tema mõõtmeid, kuni ta vaevalt meetri jagu pikk on. Kujutle, et oled kui Gulliver ühe lili-putist ohmuga, kellega ei saagi kergesti ühist keelt leida. Sedamööda, kuidas ennasttäis ametniku kasv kahaneb, nõtrub ka ta ramm, raugneb hää ja tuhmistub pilk. Sul hakkab sellest armetust olendist lausa hale. Mida tühisemaks teine muutub, seda selgemini hakkad tajuma iseenda kehalist ja vaimset üleolekut. Viimaks on ta otsekui mudamardikas sinu ees, madal ja kaitsetu. Võid ta kinganinaga kõrvale lükata, temast üle astuda. Ela sellesse kujutlusse sisse ja kaitse kindlameelselt oma huve.

Vaatle kaaslast karikaturisti pilguga. Vastases naeru-väärse avastamine lisab kohe võimet tema suhtes üleolekut tunda. Kui märkad välimuses, ilmes, seisakus või kõnema-neeris pentsikut või koomilist, võid selle üle kohe sisimas naerda. Koomilist on hõlbus avastada mingis veidras vastu-olus. Näiteks: suur kasv — peenike hää, pikk nina — väike-sed silmad; tõre ilme — pudikeel; klanitud välimus — maitse-tu löikega kostüüm. Tegelikult annab mis tahes silmahakkav tunnus seda mõtteliselt liialdades koomilise efekti.

Selleks, et seesmise naeru kujutlust elavdada, tasub sobivas kohas vahel häälekalt naermist harjutada. Vali naer kiirgab isiksuslikku jõudu ja virgutab energiavooge. Juhul kui kellegi psühholoogiliseks ülemängimiseks aeg küps, meenuta vaid, millise mõnuga sa antud hetkel tema üle naeraksid.

Õpi oma viha kõrvale juhtima. Viha varjatud väljaelami-seks (teise isiku suhtes) sobib vahel see, et elad oma negatiiv-sed emotsioonid viivitamata välja... mingi kolmanda isiku, vahetu probleemi või mis tahes kaugema objekti suhtes. Seda võtet demonstreeris meisterlikult prantsuse koomik Louis de Funès, kui ta ühes filmis keevalise temperamendiga dirigenti mängis. Äärmise ärrituse seisundis ei suutnud Funès-orkest-rijuht end muul moel talitseda, kui murdis raevunult oma taktikepi pooleks ja siis mõlemad pooled veel kord pooleks.

Tuntud elupsühholoogia suunis soovitab: kui oled vihast raevumas, purusta paar taldrikut. Vestlusel võib selleks

taldrikuks olla mingi taunitav elunähtus. Mõnel puhul võib (sind ärritav) partner olla samast asjast ärritatud. Siunate mõlemad just sama eluavaldust, kuid sina vabastad end samas salamahti ka seesmisest pingest. Psühholoogiline kaitse pakub abi ka kontrolli alt libisevate tunnete talitsemiseks.

Enesekaitse psühholoogia

Pättide ja rõõvlite ohtrus sunnib üha enam tähelepanu pöörama ka puhtfüüsilise kallaletungi tõrje tarvilikkusele. Igaühest ei saa enesekaitse kursustel käijat, ent kõik võiksid midagi õppida kaitsevõtete psühholoogiast. Idamaa võitluskunstides on põhjalikult läbi töötatud just enesekaitse vaimne plaan. Enamikku karate psühholoogilisi põhimõtteid annaks ilma keerukaid võttekombinatsioone — *katasid* — õppimata ühendada ka enesekaitse tavaliste vaistlike tõrjeliigutuste (blokkide) ja löökidega.

Kirjeldame mõnd lihtsat psühholoogilist momenti, mida füüsilise rünnaku korral tasuks rakendada.

Vali pilk. Kindlas, valjus ja võimukas pilgus võib olla nii suurel määral jõudu, et sellel on vastast tagasikohutav vägi. Isegi kui ta ründab, on pilgu jõud teda tublisti nõrgestanud.

Rõögatus. Karates hüütakse lööke fokuseerides täiest kõrist "KI-AI!" *KI* tähendab jaapani keeles energiat, elujõudu, *AI* aga harmooniat. Hõige vabastab ja harmoniseerib seesmist energiat, aitab füüsilisi ja psüühilisi jõuvarusid välkkiirelt mobiliseerida ning muudab samas keha vastase löökide suhtes kõvaks ja vastupidavaks. Tänavavahejuhtumeis võib otsustava tähenduse omandada see, et "KI-AI" hämmeldab hetkeks vastast, lööb selle kaitseesse "augu" annab aega talle vastu hakata. Lähidistantilt võib tugev rõögatus päti hetkeks kurdistada ja lausa paralüüeerivalt mõjuda. Samas kutsutakse sellega ka ümberolevaid inimesi appi. Lõpuks aitab hõige kartusest jagu saada, enesekindlust taastada.

"Meel nagu vesi" Tähtis on tähelepanu liikuvus. Ei pilk

ega mõte tohi olla fikseeritud ühte punkti, need peavad kergelt ja paindlikult seirama vastase iga liigutust. Zen-meister Hogan Daido kirjutab: "Kui me ei takerdu millessegi, ei lase end millestki häirida ega hoi a midagi oma meeles, siis oleme vabad ja rahulikud. Hommikust õhtuni me vahime loendamataid asju ja teeme neist oma meele objektid. Mis imet me tõepoolest vahime? Enamasti kaotame asju vahitides oma loomuomase vabaduse ja meelerahu, kuna me suuname sellele oma kire, kavatseva mõtte või soovi, püüde saada asi endale, omastada see. Seni, kuni oleme mingi objekti lummu- ses, kaotame oma sirge selja ja oleme selle objekti kütkeis.

Valvas teadvelolek. Võitluskunsti harrastaja peaks "hoidma silmad lahti kümnesse ilmakaarde" Nii ei jää kaitsesse ainustki "auku" Eriti valvas tuleb olla kallaletungija pettema- nõövrite suhtes. Näiteks kui sind tülitav pätt hetkeks naera- tab, leplikult ilme ette manab, võib see olla läheneva kallale- tungi märk...

Võit järeleandmise läbi. Seda põhimõtet võib mitmeti lahti mõtestada.

— Püüa ründaja tema enda lõõgist tasakaalust välja lüüa.

— Ilmuta algul alistuvust, et siis vastast vastuhakuga üllatada.

— Uinuta vastase valvsus, selleks et siis ise initsiatiiv võtta.

Keskendu lõtvunult. Lõõk saavutab oma täie jõu siis, kui loomulikus olekus lõtvunud lihased viia välgkiire fokuseerin- guga pingesse. Seda võtet toetab tugevasti kõhuhingamine — nabapiirkonnast ehk *harast* (kus jaapanlaste meelest asub inimese jõukese) lähtuv hingamine. Nii kaitsvad kui ründavad liigutused tuleb karate põhimõtteil teha intensiivse väljahin- gamise toel, mis lõpeb järsult "kõhupressinguga" lõõgi lõpul.

Isegi kui vaid osa toodud põhimõtteist ohuhetkel rakenda- da, annab see psühholoogiline ettevalmistus arvestatava eelise põhjakihist pärit kallaletungija ees. Karates arvatakse, et võitlus toimub paljuski kahe vaimu vahel. Kõrge moraal, heitumatu meel ja läbimõeldud kaitsetaktika karastavad vaimu mitte üksnes võitluse puhuks, vaid ka tavaelu tarbeks.

Psüühiline energia

Igaüks teab, et rõõmustav sündmus või sõnum annab meile uut jõudu, pettumust või pahameelt valmistavatel asjadel on aga energiavarusid kahandav toime. Ehkki psüühiline energia on silmale nähtamatu, võib selle taseme, juurdetuleku või kahanemise kohta saada mitmeid kaudseid kinnitusi.

Inimesed kiirgavad nagu erineva valgusjõuga elektrilambid endast emotsionaalset energiat. Energiatase sõltub tervisest, eluviisist ja ilmast, hetketujust ja enesehinnangust, tunnetest ja mõtetest. Me tajume end reipana või loiuna, enesekindlana või saamatuna sellest sõltuvalt, kui suured on meie energiavarud. Energiline olek on kindlaks toeks suhtlemisele, eriti siis, kui teisi isikuid on tarvis veenda või juhtida. Seda tunnetades püüame end otsustavaiks hetkiks energiliselt erksaks teha ja laseme ühtelugu ka teiste inimeste energiaist alateadlikult mõjutada.

Ajal, mil üks isik valmistub teise üle võimust võtma, püüab ta tihti oma nähtamatu energiavälja ehk auraga (mida ekstrasensid muidugi väidavad nägevat!) kaasinimese energiavälja lämmatada. Avaliku tüli olukorras võib nõnda tekkida tõeline energeetiline duell, mille tagajärjeks on sageli kurnatustunne, mõnikord ka iiveldus ja peapööritus. Energeetiline allasurumine ja väljakurnamine leiab aset teistelgi puhkudel. Juhul kui inimene on liiga sageli sunnitud teiste käskudele kuuletudes "keele hammaste taga hoidma" kujuneb temast pärsitud ja depressiivne isik, kellel näib puudu jäävat toniseerivast eluenergiast.

Energiavarud hajuvad kiiresti sagedaste pealispindsete inimkontaktide, tühiste vestluste, aga ka võõraste ja ebameeldivate isikutega pikka aega ühes ruumis viibimise tagajärjel. Isevärki probleeme loob suhtlemisel määsumeelne ja agressiivne inimene, kelle nähtamatu energiakilp loob usaldusliku vahekorra loomiseks läbimatu tõkke.

Inimesed, kellel teistele on kõige suurem ja soodsam mõju, näivad oma energiavarudega targalt ümber käivat. Nad

ei raiska oma jõudu asjatult mässamiseks, tühjast tüli tegemiseks või kellegi teise egoistlikuks allasurumiseks. Sihikindlalt ja keskendunult toimides näivad nad samas saavat toimuvale kaasaelamisest ja oma käsilolevale tegevusele pühendumisest aina uut psüühilise energia lisa.

Järgnevalt mõned mõtted selle kohta, kuidas suhtlemisel oma energeetilist taset hoida ja võimalust mööda tõsta. Olulisele kohtumisele minnes, äriasju arutades või kedagi veenda püüdes tasuks kontrollida, kuidas on lood meie energeetiliste varudega. Võib-olla tuleks otsustav algatus ajastada ajale, mil oleme parima toonusega, täis energiat. Selleks, et oma psüühilise energia varusid säästlikult ja mõjusalt kasutada, tuleks oma mõtteavalduste, tundeelamuste, taotluste ja tegevustega mängupandud energia püüda kohe tagasi saada. Looduses matkates, jõuharjutusi või kerget kehalist tööd tehes annab tegevuse iseloom meile enamasti rohkemgi energiat, kui me kulutame. Õppides, vaimset tööd tehes või teisi õpetades kipub asi olema aga vastupidi. Peaaegu kõik edukad kõnemehed, poliitikud, pedagoogid, seltskonna säravad tähed valdavad kunsti, kuidas suhtlemisel oma energeetilisi varusid säästa ja isegi kasvatada. Paljud kutselised pedagoogid väidavad, et nad saavad teisi õpetades oma jõuvarud kiiresti taastada. Pole kahtlusevarju selles, et ususekti juhid saavad oma kuulekailt jüngeilt võimsa energialaengu. Kuidas nad seda saavutavad? Üheks abinõuks on enesemobiliseerimisega kaasnev jõuvarude ergastamine. Hästi laabunud õppus (või jutlus) lisab rahulolu ja annab psüühilist energiat tõst vaid positiivseid emotsioone. Kuulsa guru või särava lavatähena arvuka inimrühma ees esinemine aga võimaldab saada koos anduva kuuletumise või kiiduavalduste tormiga ka vägeva annuse energeetilisi paitusi.

Maksab silmas pidada ka eluenergiate liitumise seadusi mingis väikeses suletud grupis — perekonnas, töörühmas, kambas, sõpruskonnas või sektis. Grupisuhete energeetiline jõuallikas on täiesti reaalne, olles seda tugevam ja püsivam, mida enam rühma liikmeid ühendab emotsionaalne side.

Paljud inimesed on sel määral seotud mingi väikegrupi energeetilise keskkonnaga, et tunnevad end sellest lahus lausa abitult. Nad ise arvavad ehk vajavat põhiliselt teiste inimeste seltsi, mõttekaaslasid ja lähedastest isikutest hoovavat hingelist soojust, ent samas on neil ka tugev alateadlik tarve ülendava tunde järele. Võib oletada, et nii jaapanlaste kuulus kollektivism kui ka mis tahes vormis kommuunielu ning sektantlus põhinevad just äsjamainitud väikerühma fenomenidel. Tuleb aga lisada, et ühises energiaväljas kümblemine võib nõrgale inimesele mõjuda ka isiksuslikku arengut pärssival viisil, kahandades ta omaalgatust ja vaimset iseseisvust ning kinnistades temas konformistlikku mõtteviisi.

Eluenergia säästliku kasutamise nõuet poleks liigne meenutada iga kord, kui õhus on tekkiva konflikti ilmingud. Nähes enda vastas allasurutud vihast punetavat isikut, las tal rahulikult ennast välja elada, ilma et püüaksid teda alla suruda või konflikti eos summutada. Anna talle voli mõned teravused välja õelda, oma pahameelt või jonni demonstree-rida ja sel kombel ülekeev energia endast välja juhtida. Mingil juhul ära vasta teise "energeetilisele turmtulele" samal viisil — see laastaks su enda energiavarusid. Võõral negatiivsel energial tuleks lasta endast lihtsalt mööda voolata. Kujutle, et sind ümbritseb sile voolujooneline kaitsekiht, mis juhib teise isiku teravat tooni ja pahandavaid sõnu saatva negatiivse energia voo kohe kõrvale. Ära püüa sellele vastu seista, seda energiat oma kehaga tõkestada, las see läheb lihtsalt vuhinal sinust mööda. Vanasõna ütleb: "Hea sõna võidab võõra väe!" Näidates, et sa pole lasknud end vastaspoole vaenu või ägedusega nakatada, oled kohe võitnud parema positsiooni asjade edasiseks arutamiseks. Keevalist oleks kõige õigem ohjata tasakaalukalt, pealetükkivat reserveeritult, labast kombekalt, sõnaohtrat napsõnaliselt — selles seisnebki džuudo põhimõte.

Teise isiku poolt sinu otserünnakule raisatud energiat annaks osaval tegutsemisel oma kaitse tõhustamiseks koguni

kasutusele võtta. Selle asemel, et kellegagi tobedasse sõnelusse laskuda, võid talle vastata näiteks järgmiselt:

- olen teiega mõneski asjas päri,
- küsimus tuleb tõepoolest kiiresti lahendada,
- probleem on, mõistagi, aktuaalne,
- ma mõistan hästi teie muret antud asjas,
- teil on täielik õigus antud idee kahtluse alla seada.

Peaks aga keegi mingi süüdistuse või etteheite, pilkava ilme või terava tooniga ründama, kujuta ette, kuidas tema agressiivsust kandev negatiivse energia voog sinuni jõudmata teie vahele maasse tungib või talle endale tagasi pöörduv.

Ärritu terviseks!

Hullust uurides saab täpsema ettekujutuse tervest mõtlemisest, peale selle aga ka hinnalist teavet loova kujutlusvõime kohta. Ärritumisjuhtumeid jälgides on võimalik oma tundlikkust lähemalt tundma õppida. Olukorras, kus mingi segav välisärritaja kogu meie tähelepanu hõivab, on vaevaline pühendada suurt keskendumist nõudvale tegevusele, näiteks õppida võõrkeelt, kirjutada valmis essee või teha aktsiaseltsi sassis raamatupidamise alusel kvartaliaruanne. Tundub, nagu koosneks meie psüühika põhiliselt närvilõpmetest ning oleks häälestatud kõikmõeldavate häirivate häälte, puute- ja surveaistingute, lõhnade, nägemisärrituste vastuvõtuks. Ning kui meenutame, et töö ei oota, et kõrge ärrituvus on neuroosi tunnus ja et me peame tingimata kohe rahunema keskendumaks, kipub ärritavaid signaale veel juurdegi tulema.

Ent kujutame täies rahunemise hetkeks ette, et ärritus on allasurutud *tundlikkus*, mis soovib miskipärast meile märgatavaks teha mõnd muidu tähelepanuta jäävat asja. Üritagem üksipulgi üles lugeda need esiletikkuvad signaalid, mille fikseerimisest tülikalt hoolas meel nüüd kuidagi ei suuda hoiduda:

- naabrid on oma raadio jälle valjuks unustanud,
- kaelus pitsitab (sest jälle ei olnud poes sobiva suurusega särki!),
- kapipealne ikka veel koristamata,
- telefon andis juba kolmanda valeühenduse järjest,
- sügelev õlg,
- ülekõetud ruum,
- kuivast õhust kibelev kurk.

Saadud loetelu pelk silmitsemine võiks ülitundliku isiku ärritust veelgi suurendada: kui see tundub pikk, võib ju häirida segavate välisärrituste pahandav paljus, kui lühike — asjaolu, et nii vähe asju nii tugevasti häirida võivad.

Nagu kadedus, solvumine jt. negatiivsed seisundid ja tunded, püüab ka ärritatus toimida vargsi, tekitades rahulolematust, kuid jäädes ise tagaplaanile. On raske mõista, et põhjus peitub meis endas. Jätkame seepärast järeleandmatult ärritumisprotsessi enese lähisuuringuid. Paneme nüüd paari minuti jooksul kirja ka need teised, esiotsa märkamatuks jäänud välismaailma signaalid, millest meie vaesed pingul närvid niisamuti võiksid ärritada või mõnel teisel puhul isegi on ärritunud:

- kauge koera haukumine,
- mootorsae pinin (ja veel sellisel kellaajal!),
- tapeedi maitsetu muster,
- ämblikuvõrk aknaservas,
- jälle pisut põhjakõrbenud praekartulite maitse suus,
- naabermaja potisiniseks võõbatud rõdu,
- meelekohal tuigatav soon,
- magushapu joogi saamise soov,
- inetu tume pilv kõrvalhoone laguneva eterniitkatuse kohal,
- linnaraadio üksluine tümps (mida naaberkorterist kostvast ooperist pääsemiseks mängida lased),
- vareste tige kraaksumine (mis, tõsi küll, hetkeks peni haugatused summutab).

Näib, et maailm tungib jõhkralt läbi meie närvide! Püüa veel veidi aega raisata, et mõne tajumi võrra oma loend veel

pikemaks venitada. Tõenäoliselt oled juba tähele pannud, kuidas see ärrituste jälgimise mäng sind leplikumaks on teinud enamiku märgatud signaalide suhtes. Oled vabanemas väliste signaalide ülevõimendamise kalduvusest. Kuid mis kõige tähtsam: sa ei lase end enam *häirida* ärrituste tekitatud pingetest.

On veel üks viis, kuidas segavat signaali või tajumit seirates keskendumisvõimet virgutada. Selleks tuleb ärritusallikas paariks minutiks teha nimme oma keskendumise objektiks. Püüa kõrvalekaldumatult jälgida, kuidas üleaedsete saag piniseb. See pole üldsegi ühtlane toon. Tuure lisades võtab saag aina kõrgemaid noote, et siis järsku vaikseks ja madalaks jõuratada. Samas vaimus jätkab naabrimees ilmselt aina uute peenemate ja jämedamate, lahedast ja vintskest puust halgudega. Saehäälest kostab oma meloodia. Korraga märkad — ennäe, kuskilt kaugemalt asulast kandub hõõvelmasina madal jõuramine. Saag ja hõõvelpink näivad ansambliit harjutavat (koos kärbestega ja varestega, teadagi), ja see ei tarvitse üldse häirida!

Suure tõenäosusega oled viie minutiga ülaltoodud viisil toimides oma varjatud ülitundlikkust vaigistanud. Ja mõistnud, et oled ka ise ärritustegur. Sind pahandab *enese häirida laskmine* nende signaalide märkamisest. Kuid miks ei võiks see või teine signaal rahun kuulutada oma "dharmaat" ehk teostust — kuju ja värvi, lõhna või maitset, külmust või kuumust, siledust või karedust. Nii kui meiegi!

Soovimatu signaali saab summutada teise, sihiteadlikult valituga. Praekartuli maitse viib suust piparmündinäts. Sügelev õlg ununeb, kui end korraaks ninast valusalt näpistada. Ereda valguse vastu aitavad nii kardin kui päikesepriidid, ülevõimendatud muusika korral vatitriidid kõrvades.

Mõni jonnakas välisärritaja, mis aina sunnib endale tähelepanu pöörama, võib teatud probleemide lahendamisel leida rakendamist. Kui me juhtume näiteks uurima oma aktsiaseltsi konkurenti, võiksime järele mõelda, keda näivad kehastavat

- kraaksuv vares,
- ämblikuvõrk,
- liiga valjult tiksuv kell.

Kas vares pole otsekui see firma, kes kogu aeg kõigil meediakanaleil oma kallist välismaist kaupa reklaamib (välismaa rahadega, teadagi). Mil viisil tarbijaile tõestada, et meie kaupa osta tuleks soodsam? Ehk aitab intiimne telefonimüük ja kirjade lähetamine klientuurile?

Välisärrituse *vihest* võib veerema hakata uute seoste, otsingute, assotsiatsioonide lumepall uute äriideede leidmiseks, tootmistehnoloogia täiustamiseks, kvaliteedinõuete paremaks täitmiseks...

Ent kuidas talitada juhul, kui meid pahandab mõni teine inimene — näiteks see, kui pereliige või kolleeg keeldub kangelaelselt meelde jätmast lihtsat nõuet, mille talle lausa puust ette oled teinud. Antud juhul aitab taas... oma ärrituse uuring. Meid pahandab see, et kogu meie vaev kellelegi midagi selgeks teha või kedagi milleski veenda on tühja jooksnud. Niisiis loob olukord meile otsekui õpetamis- või veenmisvõime eksami, kus me järjekordselt läbi kukume.

Taas aitab see, kui me suudame olusid hetkeks otsekui kõrvalt vaadata ja toimida nii, et natuke nalja saaks. Selle asemel, et kedagi noomida, võiks teda hoopis mingi eriti algelise asja eest südamlikult *k i i t a*. Ja muidugi nii, et tõgav kiitus annab ilma pikemata edasi meie sõnumi: loodan et saad aru — ootan selles asjas hoopis paremaid tulemusi.

Näide. Poeg on sinu pahast nägu nähes varunud juba kaks väljavabandavat põhjust, miks ta vaiba kloppimata jättis. Kuid sa ütled talle hoopis seda, et sul on hea meel, et ta porised kingad matil puhtaks nühhkis ja isegi susse ei unustanud jalga panna. Vaiba kloppimise teema võib jutuks võtta hiljem, kui see probleem sind enam sisimas ei pahanda. Inimesed täidavad teiste soove ja kuulavad nende õpetusi märksa meelsamini siis, kui neile midagi rahulikul meelel selgeks püüda teha.

Mis mõtet on endas kanda allasurutud tigedust asjaolude

vastu, mida vaevarikas muuta? Pinget leevendaks aga see, kui me allasurutud tigiduse muudame väljaelatud vihaks millegi vastu. Selle asemel, et naaberkorterist kostvat ooperit hambad ristas kuulata, võid kümme sekundit vihaselt rusikaid raputada ja karjuda: "Ma vihkan ooperit. Ma olen vihane. Ma olen väga vihane!" Kui sa oma viha oled välja elanud, võid isegi koloratuursopranit kuulama valmistuda. Sest tead: tänu naabrile said täiendava annuse vihaenergiat kasutusele võtta.

Parim viis parme tappa

Ta ei tee kärbselegi liiga, öeldakse mõne pehme loomuga inimese kohta. Kärbes, muide, väärib ka ise teatud tähelepanu. Alaskast Aafrikani võiksid kõigis hotellides neist lõbu tunda: näe, täpselt sama kärbes nagu mul kodus. T. Önnepalu & E.-S. Tüüri "Inquietude du fini" ("Lõplikkuse rahutus") leiab neis midagi igavikulist: *Kuula! / Vaikus! Kärbsed! / --- Kui inimene on surnud, / Kui järele jääb päike / Ja tema jõhker suudlus. / Kärbsed! Kärbseid saab rakendada ka eneseregulatsiooni teenistusse. Joogas kasutatakse pratyahara ehk tajuvate meelte kontrolli harjutamisel ringitiirutavaid ja kätele ning ninale istuvaid putukaid häirimatuse treeninguks. Kui me ninal või käel seivate kärbsekoibade taju õpime tahtlikult välja lülitama, valmistame sellega end ka märksa tõsisemaist ärritajaist ekraniseerima. Samal kombel võib kuulmismeelt kontrollides sääsepirina teadvusest välja lülitada. Ka jalasäärtel sibavad sipelgad, ebaseeldivad lehad, räämas tänavad, kehva keskendumisvõimega kaaslased jt. ärritavad asjad on otsekui loodud selleks, et aina uuesti pratyahara käsile võtta. Jooga järgi aitab pratyahara ehk meeltekontrolli harjutamine jõudsalt edasi keskendumisvõime ehk dharana arendamisel.*

Ent kuidas toimida palaval suvepäeval valusalt hammustavate parmudega? Mõni liik parme tiirutab enne kur-

jakuulutava põrinaga pea kohal, teine tõug pikeerib hääletult kehale, lüües oma valusa kärsa kohe ihhu. Parm pakub *pratyahara* arendamise teise tee: tuleb arendada välja selline naha tundlikkus, mis juba kergel puudutusel teadistab verejanulise putuka halbade kavatsustest. Parmude peletamine treenib **reaktsioonikiirust**. Kui lämbel suvepäeval mõni minut täie tähelepanuga parme tappa, on rammetustunne järele andnud. Oleme end selles kes-keda-mängus virgeks võimelnud. Sääskede, eriti aga parmude tapmisel võid ka ette kujutada, et putukas, millele lajatad, on üks neist 84 000 meeleplekist ehk kire-idust, mida budismi järgi upsaka *ego* ülevõim on tekitanud. Putukatapp on kui ülbe *ego* alistamisele pühendatud ohvritalitus.

Anna end muusika meelevalda

Muusika võib oma paljude omadustega tugevalt mõjutada meie meeleseisundit. See toimib meloodia ja rütmi, harmoonia, kõlavärvide, muusikaliste piltide ja struktuuride, assotsiatsioonide, meenutuste ja kujutlusi äratavate sümbolite kaudu. Kes meist poleks vahel paha tuju peletamiseks kuulanud oma lemmiklaulja kassetti või hommikul kiiremaks virgumiseks otsinud raadiost rütmikaid lugusid.

Kaunis flöödheli rahustab hinge — seda pandi juba aastatuhandeid tagasi tähele Antiik-Kreekas ja Egiptuses. Muusikateraapias arvestatakse harmooniliste helide kuulamise või esiletoomise (laulmise, pillimängu) psüühikat kosutavat mõju eriti laial skaalal, eeldades, et see

- kõrvaldab apaatia,
- tõstab tuju,
- lisab kontaktivalmidust,
- laseb mured unustada,

- taastab eneseusalduse,
- virgutab mälu,
- paneb unistama, äratab igatsusi (seegi tervendab teatud puhkudel),
- puhastab südant.

Muusika nautimist saab muuta elamuslikumaks ja rikkamaks, kui märgata ja tundlikult vastu võtta selle mitmeplaaniline olemus.

Muusika on tänuväärne vahend loova fantaasia virgutamiseks. Toome mõned lihtsad muusikaga kaasaelamise võtted:

♦ *Kujutle muusika valgust: heledamate ja tumedamate osade vaheldumist, helkide ja sädeluste mängu. Sule päikeseleisel päeval muusikat kuulates silmad, pööra pilk vastu taevast ja pane tähele muusika toimel tekkivaid valguse vönkeid ja vibratsioone.*

♦ *Kümble muusika lainetes. Taju ja naudi muusika tõusvaid ja laanduvaid laineid, selle süvahoovust ja pinnavirvendust. Las viisilained viivad sinust nii lihaspinged kui muremõtted.*

♦ *Kujutle suletud silmil muusikat kuulates tantsimist — seda, kuidas mitmed inimfiguurid löövad innukalt tantsu, kuni ka sina nendega ühined.*

♦ *Süüta hämaras toas küünal ja pane tähele selle leegi vönkumist meloodia taktis. Helid ja küünlaleek kannavad endas kosmilist energiat. Sedamööda, kuidas sa end häälte ja valguse meelevalda annad, võid ka iseendas tunda uusi virgutavaid energiavooge.*

♦ *Õõtsuta muusika saatel õlgu ja käsivarsi ning raputa käsi, vabastades end nõnda nii pingest kui väsimusest.*

♦ *Plaksuta muusika taktis käsi, kogedes energia juurdevoolu. Patsuta suletud silmil oma õlgu ja käsivarsi, rindkeret ja kõhtu. Tapsuta kergelt põski, kõrvu, huuli ja lõuga ning trummelda sõrmedega peanahal. Muusika vael võimendub eneseergutuse ja -massaaži võtete tervistav mõju.*

♦ *Kujuta ette, kuidas helide laad muudab su kehakuju:*

võid oma suva järgi minna suuremaks, saada väiksemaks, kord pikemaks, siis paksemaks. Kujutle, kuidas su keha muutub kauni maheda muusika toimel aina kergemaks, kergemaks. Sa peaaegu ei taju enam enda raskust, oled valmis lausa lendu tõusma. Püüa ette kujutada, mis tunne oleks lasta end tuulehoos nendesamade helide saatel laotusse kanda.

♦ *Lase muusikal end masseerida*, taju tema peeni puudutusi, muljuvaid, silitavaid, tapsutavaid võtteid.

♦ *Pane tähele, kuidas muusika muutub kaugemaks või lähedasemaks* vastavalt sellele, kuidas oma taju häälestad.

Heli on kui sild oma piiratud *ego*'st maailmakõiksuse harmooniasse.

25 head võtet halva tuju puhuks

Mis kõik ei riku meie tuju: niru ilm, kipitav kurk, meenuv kohustus, kehv keskendumisvõime, ajapuudus jne. Ent ka mõned kaugemad asjad: teleseriaali lääge lõpp, välismaalt saabunud kirjalt rebitud postmark või see räige toon, millega keegi parlamentäär televisioonis oma oponenti sõitles.

Ent teiselt poolt võiks leida ka pika loendi asju ja algatusi, mis kõik paha tuju aitaksid veidi paremaks muuta. Järgnev nimekiri loodab siin teejuhiks olla.

1. Leia mõni sõber, pereliige või tuttav, kellega koos äsja mainitud parlamentääri võiks sarjata.

2. Keera telekas mingil kohalikul kanalil lahti ja pane tähele, mitu kõnekomistust või välteviga esinejad 5 minuti jooksul jõuavad teha.

3. Luba endale 15 minutit päevaseks tukastuseks.

4. Meenuta mingit kohta möödunud õõ kaunist unenäost

(kui juhtusid seda nägema); õudusunenão korral — vastupidi — mõtle rõõmsalt, kui kena, et see kõik oli vaid uni.

5. Luba endale lähimas baaris tass kohvi (ja 40 grammi konjakit).

6. Toimeta pisut aias.

7. Tee haigutuse saatel sügav ringutusharjutus.

8. Üllata end mingi meeldiva sisseostuga.

9. Silita kassi või koera.

10. Lappa mõnd turismiprospekti ja unista puhkusest Vahemere ääres.

11. Sea oma korteris miski paremasse korda.

12. Loe Piiblit, "Dhammapadat" Lao-zid, Albert Schweitzerit või midagi muud vaimset.

13. Sea sisse mingi kollektsioon (ravimtaimed, mineraalid, lõhnaained, neidude (kavaleride) pildid, eksootiliste toitude retseptid jne.) või täienda olemasolevat.

14. Valmista endale kerge maitsev eine.

15. Palveta või mediteeri.

16. Kuula raadiost tuntud väliskommentaatori tarka juttu.

17. Kirjuta ajalehele tuline kaastöö sulle muret tegevast probleemist.

18. Tee väike jalutuskäik loodusse.

19. Joruta mõnd šlaagrit.

20. Mine rõdule ja vaatle veidi taevasina.

21. Plaksuta ergutuseks käsi.

22. Kuula oma lemmikplaati.

23. Mine sauna, vanni või duši alla.

24. Püüa teha kellelegi tuttavaist või pere liikmeist veidi rõõmu.

25. Võimalda endale üks põhjalik väljamagamine — kas või 24 tundi järjest.

Edaspidi — kui tuju jälle paha — lahuta oma meelt selle nimekirja täiendamisega. USA psühhoterapeudid olevat analoogilisse loendisse kogunud 320 punkti!

Luba end vahel unelema

Uni ei anna uut kuube, kinnitab rahvatarkus. Samuti ka selle päevane veli — unistamine. Samas paljud inimesed siiski unelevad — mõni rahast, teine kuulsusest, ennekõike aga seksist kaunite vastassoost partneritega. Ühe Inglismaal tehtud uuringu järgi uneleb keskmine briti mees päevas tervelt kakskümmend korda naistest ja seksist. Jaapani mees veidi vähem — kümme korda. Uuema aja seksuoloogia püüab kõike, mis inimestele üldomane, mõista ja lahti mõtestada ning sellele eluruumi leida. Erootilised ulmad ei kujuta siin mingit erandit.

Psüühika päästenöör

Tuleb tunnistada, et ega unistamine laiemaski plaanis ainuüksi laiskuse alaliik ole. Millegi kena ja kauge ere ettekujutamine on alati iseloomustanud pisut eluvõõraid, kuid kaunilt romantilise hingekoega inimtüüpe! Unistamisest julgustatud kujutlusvõime rajab samas tihti teed tegelikele uuendustele elus. Nii nagu unenägudel, on ka päevasel unelemisel täita psüühikas oma kindel osa. Klassikaline psühhoanalüüs näeb mõlema juhtumi taustal karmist tõelisusest pakkumineku püüdu. Fantaasia püüab luua silda psüühika tungivate vajaduste ja tõelisuse kasinate võimaluste vahele, leevendades lahkkõla pingeid. Ehkki inimesed mõistavad hästi oma uneluste ebatõelisust, ei ole see neile mingiks takistuseks. Paljud vaikselt aknast välja vaatavad või teleri ees istuvad inimesed on sisimas ametus sellega, et lasevad end kauneil unelustel kaasa viia. Fantaasia on nii käepärast asi otsekohe, kui elu tõelisus tundub kalk või ahistav...

Seksuaalfantaasiaid lahutab erootilistest unenägudest teadagi see, et viimased on teadvuse kontrolli alt väljas. Kuid see ei tähenda veel, et me oma päevaunesidki valitseksime.

Üks kasu on unelmaist igatahes — need võivad lisada loovust, ja seda nii töös, harrastustes, pereelus kui ka magamistoas. Pole liialdus öelda, et teatud määral erootiline unelemine isegi treenib üldist loovat fantaseerimist. Ehedaim näide olnuvat Nikolai Gogol! Kujutlus on tööriist, mis vormib kaugest möödanikust või eesseisvast vahel nõnda tõetruu pildi, otsekui oleks see siinsamas, praegu. Unelemine aitab mingil määral oma alateadvusega kergemini hakkama saada, olles otsekui psüühika päästenõor, mis raskeil hetkil ikka käepärast.

Fantaasiat annab rakendada iseäraliku autohüpnoosina stressi või igavuse küüsis viibides, — näiteks hambaravi või eksamihirmu ebameeldivate kujutluste tõrjumiseks. Nagu öeldud, aitab unelus midagi puuduvat korvata. Partneripuudus ei kimbuta mitte üksnes komanderingul viibivaid kerge-meelseid mehi. Tuhanded neiud ja noorukid on sunnitud just fantaasiais oma seksuaalelu alustama, — vahest mitu aastat varem, kui ühiskond seda tegelikult lubab. Samas on ka vanemate naiste saatuseks elada oma kaasadest märgatavalt kauem. Unelus aitab neidki, kes ühel või teisel põhjusel oma partneriga ei saa lävida, endaga hakkama saada, ilma et seksinäljas kohe teiste järele joostaks.

Erootilised nägemused

"Kas te kirjutate värsse?" küsib üks Hugo Raudsepa näidendi tegelane teiselt. "Ei, mina luuletan elus," vastab too. Varasemal aegadel kalduti arvama, et erootiline unelm on midagi sellist, mis aitab küll partneri puudumist kuidagi korvata, kuid mille järele pole kütkestava kaaslase olemasolu korral mingit vajadust. Tänapäeval on mõjule pääsemas arusaam, et rikas seksuaalunelm võib ka igas mõttes häid suhteid värskendada, elavdada. Nii lubab t e i s t e s t seksuaalpartneritest fantaseerimine, nende elav ettekujutamine olla toeks ü h e l e kindlale kaaslasele truuks jäämisel. Samas on täheldatud sedagi, et *nühkjate* ja *kabistajate* ilmsüütu

fantaasia võib neid vahel viia lausa ühiskonnaohtlike tegudeni — sadistlikust käitumisest alaealiste vägistamiseni... Püüame sellesse küsimusse suuremat selgust tuua, toeks doktor Andrew Stanway teemakohane raamat ("The Joy of Sexual Fantasy" — "Rõõm seksuaalfantaasiaist").

Elav kujutus "rajab teed" millegi teoks tegemiseks, mille tarvis kindlustundest vajaka jääb. Hirmu ja pinge kahandamine võib olla nii ujeda nooruki kui kõrge moraaliga kodus üleskasvanud neiu mureks. Unelemine on tegelikult tõhus abivahend neile miljonile, kes ühel või teisel põhjusel ei saa kooselust täit seksuaalset rahuldust. Kujutlused võivad hoida pikaajalisi suhteid, tuues minevikust hetkeks tagasi värske kiindumustunde ja ergutades indu eelmänguks. On küllalt neid, kes küll soovivad seksi, ent ei ole selle nautimiseks piisavalt erutatud. Unelemine on ühevõrra toeks mehele, kel nõrk erektsioon, kui ka frigiidsevõitu naisele.

Ohutu unelemise harjumus võiks aidata aga neid eroto- maane, kes muidu on valmis vaata et iga nädal uueks kõrval- lehüppeks.

Mehed unelevad uutest seiklustest, naised meenutavad vanu. Nii see tehtud uuringute põhjal tõepoolest on. Samas ei jää õrnema soo fantaasia virgutamise tarve meeste omale alla. USA ligi sajast miljonist aastas väljalaenatud pornovideost on üle poole antud naistele! Kui meeste puhul annab sagedasem unelemine tunnistust sellest, et nende intiimelus on midagi vajaka, tõestab naiste elav seksuaalfantaasia hoopis seda, et kõik on hästi. Eriti julgelt unelevail naistel on üldiselt ka enam partnereid. Kõige enam fantaseerivate meesunelejatega on paraku pigem vastupidi: vaesekestel pole naiste hulgas erilist edu.

Lääne kristlik kultuur on läbi paljude sajandite koorma- nud seksi teatud süütundega. See arvatakse tulenevat juba Vana Testamendi aegadest, mil vaenulikest naabreist ahista- tud väikese Juudamaa asukate seksielu reglementeeris range ühiskondlik kord. Idamaades on seksiga seotud süümemuret alati palju vähem olnud. Euroopa psühhoterapeudid on tähel-

danud, et viimaste aastakümnete liberaalseile tuultele vaata-mata suhtuvad veel väga paljud erinevas elueas naised seksi tõrjuvalt, kogedes selles ähmast süütunnet ja ebamäära-st heidutavat palju enam, kui üldiselt arvatakse. Kes tegelikus elus kuidagi ei julge endale midagi (mittetraditsioonilist) lubada, võib seda teha vähemalt ettekujutuse mängudes. Fantaasia vabastab seksi süütundest. Vahel on sellel lausa hingeravi tähendus. Erootiline fantaasia aitab lepitada inimese moraali ja vaiste, kohusetunnet ja kirgi, katsetajaindu ja alalhoidlikku pelgust.

Seksuaalfantaasiate liigid

Andrew Stanway kirjeldab läbiuuritud kirjanduse ja oma psühhoteraapeudipraktika põhjal 40 erinevat seksuaalulmade liiki, mille kõigi kohta võiks esitada kaks küsimust:

— Miks nii uneldakse?

— Mida see unelus annab?

♦ *Seks oma praeguse partneriga.* Vaid vähesed on valmis kinnitama, et nende mees või naine on igas suhtes ideaal. Hea voodikaaslane ei tarvitse olla argielus nii armastav ja tähelepanelik, kui eluseltsiline sooviks. Kujutus aitab aga puudusi lihvida ja lisada kõike, mida süda igatseb. Kõpses keskeas paar võib romantilist tutvumist meenutades lisada abiellu värskust. Partnerit toetav kujutluspilt ja fantaasia vaba mäng kaitseb kooselu, lisab sellele põnevust ja värvi. Mehe ja naise vastastikust usaldust väljendab see, kui nad on valmis teineteisele tunnistama partneriga seotud uneluste sisu. Tähelepanelikul jälgimisel saab erootilistest kujutlustest viiheid millegi (teistmoodi) tegemiseks elus.

♦ *Seks eelmise partneriga.* Möödunud elu armastus ja endised partnerid ei kao lihtsalt niisama, neist saab inimeste oleviku-mina täiendav osa. Endisest armsamast kerkivad kujutlused võivad äratada kauneid mälestusi ja mõjuda erutavalt. Tihti juhtub nii, et abikaasaks valitakse keegi tema

isiksuse pärast, enne seda teistega "lihtsalt kurameerides" mindi aga voodisse pigem seksuaalsete võlude tõttu. Nii võibki juhtuda, et leitakse küll meeldiv elukaaslane, ent seksi tipp-hetked jäid mõõdanikku hoopis tolle teisega. Uneluses temaga voodisse minek ei tähenda veel oma kaasa alahindamist. Järele mõeldes ei tohiks ka praegusel kaasal midagi tõsist selle vastu olla: esiteks on abikaasa meeldivusel ehk ka eelmise partneri soodsate mõjude järgi; teiseks eelistati ju elu otsustaval hetkel ikkagi teda...

♦ *Seks naabrinaisega.* Kes kõigi meeldivate vastassugupoole esindajatega sooviks voodisse minna, sellel tuleks töökoht üles öelda ning perekonnaeluga alatiseks hüvasti jätta. Erutavaid tuttavaid annab aga vabalt oma ulmadesse kutsuda, ilma et nood seda kuidagi pahaks tohiksid panna. Raamatu "Haarem. Looritagune maailm" autor Alev Lytle Croutier kinnitab, et ta pole kohanud veel ainsatki meest, keda mõte isiklikust haaremist kihevile ei ajaks. Mehe alateadlik soov või valmisolek võimalikult paljusid naisi armastada arvatakse tulenevat juba tema bioloogilisest rollist (niisiis mitte kiimalisest loomusest). Fantaasias kauni naabrinaisega võib mees ise teadlikult seada kindlameelse tõkke üleaisalõõmisest hoidumiseks.

♦ *Uued seksiasendid.* Elame ajastul, kus meediakanalid meid pidevalt muutuma ja uuenema kutsuvad. Uute asendite kordaläinud katsetamine võib äratada tunde, otsekui oleksid uue kaaslanna (kaaslase) leidnud. Paraku pole "Kamasuutrate" elus järgijaid kuigi palju. Mõnigi keskealine mees või naine peab seda enesele lihtsalt liiga koormavaks. Kõik seksuoloogide soovitatud asendid ei sobi ka kaugeltki mitte igaühele. Näiteks ei tunne oma täidlase istmiku pärast niigi mures naine mingit rõõmu, kui mees talle tagantpoolt läheneb. Ereksiooniga raskustes mehele ei sobi hästi vahekord tema peal lebava naisega jne. Kummaline küll, aga leidub palju naisi, kes tunnevad end kõige turvalisemalt ja naiselikumalt klassikalises rändmisjonäri asendis, mis nende meelest on ka kõige romantilisem. Kõigil mainitud juhtumel aitab mees- või

naispartnerit vaid see, kui ta oskab mõnd asendit vähemalt fantaasias värvikalt ette kujutada. Muide, vastupidi seksitehnika õpikute enesekindlaile väidetele tulevad abielu häired ja mehe-naise lahkkõla esile mitmetel teistel kooselu aladel palju varem ja teravamalt kui seksipooside sobivuse vallas.

♦ *Romantiline seks.* Arvatakse, et naistele on lemberomaan umbes sama nagu mehele pornoajakiri. Romantilisi jutte lugevad, iseend neisse projitseerivad ja nende eeskujul unelevad naised toovad oma liiga kainesse ellu haaravat vaheldust. Sageli viib ulm naise sel korral mingisse ürgsesse või tundmatusse, kaunisse või erakordsesse paika, kus ronkmustade juustega pikk rüütel pärast pühendusvärsside ettelugemist ta otsustavalt oma sülle haarab.

♦ *Suuseks* on olnud alati meeste lemmikteema, viimasel ajal aga muutumas ka naiste unelemise objektiks. Kui vee-
rand sajandi eest oleks tüüpiline naine pahandanud, kui mees tema häbet ja kliitorit keelega puudutab, siis nüüd ta pahandab, kui mees seda ei tee, kinnitab dr. Stanway. Mehele pakub oma elundi panemine naise suhu sümboolse rahulduse sellest, et "korralik ja pai" tüdruk on viimaks ometi viidud vaata et lõbutüdruku rolli. Kuid kaugeltki kõik naised ei soovi mehe spermat alla neelata ja leidub ka küllalt mehi, kes ei hooli naise häbeme suuga erutamisest. Taas aitab kujutlus muidu ehk igati ihaldusväärse partneri ka selles asjas meelepärasel viisil toimima.

♦ *Partneri võtmine vägisi.* Mehel lubab see unelm olla vägev vallutaja, naisel vastupandamatu ahvatleja. Mõlemal puhul lisandub hõrgule kujutlusele ka teatav enese tugevaks tunnetamise moment, mis võib olla arvestatavaks toeks seksuaalse abituse minuteil. Samas võib unes või päeval unelemisel spontaanselt silme ette kerkiv teise vägisi võtmise pilt teadistada ka allasurutud agressiivsusest.

♦ *Uues kohas armatsemine.* Uneluste lemmikpaikadeks on tihti mingi veekogu või saun, aga ka park, telk, autosalong, baar, turu nurgatagune, teatri garderoob. Väljas või eksootilises kohas lemme viib tagasi ammu unustatud rada-

dele. On neid, kellele uue koha leidmine mõjub sama virgutavalt kui seks uue partneriga.

♦ *Rühmaseks mitme naisega.* Psühhoanalüütikud peavad mehe rühmaseksi unelmaid omapäraseks kinnituseks selle kohta, et tugevam pool soovib leida naises otsekui eri isikuid — turvatunnet andva emme, mõistva sõbratari, aga ka häbitu lõbutüdruku. Tihti ei lähe mees oma kujuteldavale rühmaseksi õhtule üksi, vaid võtab ka naise sinna mõttes kaasa. Mehe meelest lisab võimalus naisele üles tunnistada oma huvi teiste kaunitaride vastu koosellu kindlust ning vastastikust mõistmist. (Teiste naiste tegelik väljatoomine tähendaks teadagi hoopis muud.) Rühmaseksist unelemine lubab mehel uskuda ka end küllalt meeldivaks ja võimekaks, et mitut naist armastada.

Seksuaalunelmate teemasid on mitmeid teisigi: partneri lahtiriietamine; teiste magamistuppa piilumine; seks kinniseotud partneriga; partneri piitsutamine või enda piitsutada laskmine; ahvatlusele alistumine; vahekord kuulsusega; seks täiesti kogenematuga jne. Korduvais fantaasias võivad peegelduda iseloomulikud intiimelu probleemid. Unelemisaine tunnistamine oma partnerile peaks teoks saama sammhaaval, olemaks kindel, et teine on pihtimisega päri. Teineteise usaldamine ses asjas võib soodsal juhul tugevdada mõistmissilda ka muudes, vahest palju elulisemates küsimustes. Ulmadest juttu tehes tuleks siiski alati arvestada teise poole valmidust ja ootusi. On neid, keda partneri fantaasiad tugevasti erutavad, ja teisi, keda need, vastupidi, ärritavad. Unelda tuleks nii harva, kui võimalik, ent kui juba, siis juba — ilma süükoormata, rõõmsal meelel.

Ebameeldivus kaob, kui seda ei märka

Inimestel on tavaks nuriseda märksa rohkem, kui see oleks mõistlik. Näiteks siunata oma halbu naabreid, kurta kehvi majandusolusid, pahandada hilineva kevade või liiga kuuma suve pärast, kahetseda mingit kergemeelset ostu, mäletada mitu nädalat kellegi huultelt poetunud solvavat sõna.

Juhul kui elu pisasjadele reageerida nii, nagu oleks tegemist tõsise õnnetusega, kaldume aina uuesti ise oma head tuju rikkuma, tõstes samas oma vahest juba niigi kõrget ärritumisläve. Küsimuses on ei midagi vähemat kui valesti suunatud tähelepanu — me vahime nimme seda, millele tuleks läbi sõrmede vaadata. Samal kombel võib meid kurvaks või kadedaks teha tuttava uus auto või kellegi peadpööriv edu just meie erialal.

Tähelepanu laseb end aga õnneks üsna hõlpsasti ümber suunata, ebameeldivat saab vähem ärritavaks lahti mõtestada. Algatuseks tuleks järele mõelda, mis on elus tähtis, mis ebaoluline. Kui meelerahu ja hea tuju säilitamine on tõesti tähtis, siis vaatle maailma iga eraldi puudust nagu üksildast vinni noore naise nägusal palgel. Üks etteheide või teravus ei ärata veel tüli, kui sellele reageerimata jätta. Teiseks tasuks endale meelde tuletada kõige ärritava mööduvust. Kena muusikapala katkestanud tobe raadioreklaam lõpeb juba minuti pärast. Meeleheite keeristorm nõrgeneb umbes tunniga, kui sel loomulikul viisil vaibuda lasta. Mõnigi ebameeldiv asi võis alguse saada juba hulk aega tagasi, kui me muretut elu nautisime, ning just praegu koguvad uued ebamugavused esilekerkimiseks jaksu. Allahinnatud majonees on enamasti hapnenud. Pipardav naine riskib lõpuks vanapiigaks jäämisega. Autoteeninduse meistri jäme käitumine teeb ka teistele klientidele peavalu. Juba selle selge mõistmine, miks mingi ebameeldivus just praegu sinu tuju tikub rikkuma, aitab sellest üle saada.

Viivita terviseks!

Kärsitustövest vaevatult teevad paljud inimesed endast ise aja orja. Juba nende kella vaatav pilk valmistub halvimaks — päev nii kaugel ja pooled asjad ikka veel tegemata. Kiirustav tegu muutub pahatihti "rabadaks" — ikka on midagi pooleli, viimistlus jääb lõpetamata jne.

Linnainimesele omane tõtlik töö- ja elutempo pole iseene-
sest ju halb — see aitab oma võimeid mobiliseerida. Küsimus on selles, kuidas hoida oma elamisviis küll kiire, ent vältida kahjulikku stressi. Alailma oma asjatalituste rakkes firmajuh-
tidele ja töönarkomaanidele on iseloomulik alateadlik hirm selle ees, et nad ei jõua kõike ettevõtetut tähtjaks valmis. Kärsitult tõtlev toimumisviis püüab säärase süü- ja võlatunde rahutu rahmeldamisega endalt maha pesta. **Kiirustav isik näib põhiosa päevast täiesti tarbetult otsivat tõestust sellele, et ta on püüdlük ja tubli,** ei jäta unarusse raha teenimise või karjääri tegemise eesmärki ega maga maha avanevaid võimalusi. Just säärane seesmine hoiak põhjustabki nii enesepingestamist kui puudujääke tööde lõpplihvi osas.

Rahunemiseks ja tulemuste parandamiseks tuleb õppida tormaka eluviisi sundrütmi vältuma. **Vaistlikule tõtle-
misele tuleks vastandada aeg-ajalt teadlikku viivitamist.** Mõistagi ei tähenda see mingisse unelevasse jõudeellu ülemi-
neku, vaid rahutuks kiirenenud teguviisi teadlikku ajutist väljavahetamist aeglase ja viivitavaga. On väga tähtis, et me tempo allavõtmisega ühtaegu püüaksime midagi oma töös teha pisut paremini — täpsemini, sujuvamalt, viimistlevalt, mõistvalt, keskendunult. Argipäevased toimingud pakuvad igal sammul selleks võimaluse.

♦ Söö oma lõunasöök sellise aeglusega, et tabad toidu erinevate komponentide maitset.

♦ Kuula teist inimest tähelepanelikult, kuni mõistad öeldu nüansse, aimad seda, miks ta midagi just selliste sõnade ja säärase hääletooniga rääkis, üht-teist ootuspärast ütlemata jättis või midagi üllatavat väljendas.

♦ Oota kellelegi mingit ettepanekut tehes või teda milleski veenda püüdes seni, kuni olete jõudnud ühele lainele ja tekinud kontakt lubab loota paremat enesega arvestamist.

♦ Kellestki lahkudes varu minuti jagu lisaaega, et jõuaksite kiirustamata viisakalt jumalaga jätta. Juhul kui viivitamisvõttest aeglaseks läinud tegutsemistempo sulle närvidele hakkab käima, piira selleks minevat aega. Kasuta võtet "5 minutit viivitamist":

— loe raamatut viie minuti jooksul nii aeglaselt, et märkad autori arutluskäike, elad ka pikemaissse kirjeldustesse sisse ja lased keelekujundeil endale mõjuda;

— tee rahuliku sügava hingamise saatel viie minuti vältel sujuvaid, ühtlasi, aeglasi liigutusi. Tõenäoliselt märkad, et see t a j c h i laadis harjutus mitte üksnes ei võta pinget maha, vaid täidab ka hinge erilise meditatiivse rõõmuga;

— jaluta tuntud teel 5 minutit nõnda aeglaselt, et märkad mitut tänava või looduse üksikasja, millest sa kiirkõnnil vahest juba aastaid mööda oled vaadanud.

Viieks minutiks viivitamise võtet saab arendada harjumuseks püsida käsiloleva tegevuse juures pärast selle lõppu veel viis täiendavat minutit. Selle lühikese ajaga jõuad õmblustöös kasutatud traagelniidid välja tõmmata, juhendatud õpilast veidi üle kontrollida või äsja ülevärvitud toolile lõpplihvi anda.

Lõtvu viieks sekundiks!

Juhul kui pingeline töö ei luba sul teha pikemaid puhkepause ega käsilolevat ülesannet mingiks ajaks kõrvale panna, võid oma närvikava siiski kosutada ka lühikeste, isegi mõnesekundiliste lõõgastushetkedega.

Kõige kohasem oleks seda üritada neil puhkudel, mil töö iseloom sind tahes-tahtmatult kõrgenenud stressi viib. Iseloomulikuks olukorraks on need ootvel oleku hetked, kui me kellelegi helistame, oma päringule vastust nõutame, kellaaja-

list teadet või ristmikul rohelist tuld ootame. Tihti viime end neil puhkudel ise vaistlikult närvipingesse. Tervislik oleks püüda vastupidist — sihipäraselt lõõgastuda. Järgmine kord, kui ettenähtamatu viivitus, asjaajamisega venitamine, kõnepartneri telefonile ootamine sind jälle ärritab, võta seda sundootust lõõgastustreeningu väljakutsena. *Lõdvesta näolihased, lase käed vabalt rippu, põlvedel või laual lebada, vii hingamine sügavaks ja rahulikuks ning kujutle end kanduvat mõneks hetkeks mõnusa kosutava jõudeoleku seisundisse.*

Viieks sekundiks lõtvumise eelis on võtte käepärasus. Puhates päevas kakskümmend korda viis sekundit, oled sellega kaotanud ainult poolteist minutit.

Ettehool ja muretu meel

Eesseeisva pärast enneaegne ning ülemäärane muretsemine on keskseid stressi põhjusi. Samas tagab tänane hool muretu homse. Kuidas neid asju omavahel siduda?

Mõistagi oleks tark pöörata probleemidele just sellisel ajal ja määral tähelepanu, kui see vastava küsimuse lahendamiseks optimaalselt kasulik. Mis mõtet oleks hakata pabistama kuu või kahe pärast toimuva vastutusrikka etteaste või vaevanõudva töö pärast, milleks kohemaid midagi olulist teha ei anna? Teiselt poolt võime kümnete tänaste toimetustega edaspidise elu jaoks selget kasu tuua. Väike loend selliseid tegevusi:

- loenguks või etteasteks valmistumine,
- aia harimine, peenarde rohimine,
- võõrkeeke õping,
- oma kehalise vormi eest hoolitsemine,
- korteri remontimine,
- hammaste kontrollimine ja plombeerimine,
- riiulite ja kappide kraamimine,
- automootori diagnostika ja ennetav hooldus,

— suverõivaste ostmine kevadel ja talvevarustuse soetamine sügisel,

— pooleli kirjatöö lõpetamine.

Enamasti ei heiduta meid mitte see, et me pole igapäeva-toiminguis küllalt püüdlikud, vaid näriv mure mingi ühe-kahe painava asja pärast. **Eesseeisva pärast muretsemisest saab sageli harjumus, mis ei lase käesoleva hetke nautimisele anduda.** Ikka ja jälle saab hädaldavast ettehooldest kasutovate tegelike pingutuste kattevari või asendaja.

Paar lihtsat võtet lubavad eesseeisva probleemi lahendamiseks kohe midagi ette võtta ning vabaneda tarbetust ettehooldest selle pärast, kuidas tulevikus hakkama saada.

♦ *Tee iga järgmise kuu algul nelja eesseeisva nädala tööst endale ülevaade.* Selle asemel, et — nagu see tihti tavaks — meelepärased ülesanded täitmiseks võtta ja ebameeldivad tähtajatult edasi lükata, püüa kõik olulised asjad seada "osalise lahenduse" etappidesse. Näiteks kui sul elamukrundi ostu pikk, tülikas ja keeruline toiming juba enne alustamist närvidele käib, võid selles välja tuua mitu etappi: teha selgeks seadusandluse olulised punktid, hankida segaseis asjus lisainfot, konsulteerida spetsialistiga, leida soodsa hinnaga vahendusfirma, arveldada väärtpaberitega, otsida lühilaenu allikas, varuda ametiasutuste järjekordades seismiseks lek-tüüri, leida asjatalituse tarbeks tehtud pikemale sõidule lisaeesmärk jne.

♦ *Kavanda endale varakult tülikate ülesannete lahendamisel midagi meeldivat.* Oletame, et pead korrastama ja haljastama elamuvalduse. Selle järjepanu tegemine tähendaks kolm nädalat rassimist. Ent kui sead varakevadest hilissügiseni igasse kuusse vaid ühe suuremat sorti töö, annab koduümb-ruse korrastamine vahest tosina jao heameele ja rõõmuga täidetud tööpäevi ja õhtuid.

Ehk annad mingi töö seda paremini oskava isiku pädevusse? Või nuputad ülesande leidlikuma lahendamise võimaluse? Vastumeelse töö võib selle ajani edasi lükata.

Viis võtet, mis otsustaval hetkel aitavad vormis olla

Igaüht võib avaliku esinemise eel, eksamipäeva eelõhtul või ihaldatud töökoha taotlemise ootel kimbutada kartus pea kaotada ja märgatavalt alla oma võimete esineda.

Poliitikud, ärimehed, näitlejad, TV saatejuhid ja paljud teised kasutavad vaistlikult teatud nippe ja nõkse, mis neil enne otsustavat etteastet lubavad õhtul rahulikult uinuda ja tarvilikul hetkel ennast valitseda. Mõnelgi on abiks mingi poolrituaalne tegevus — näiteks soengu või rõivastuse sättimine, märkmete tegemine, kaasavõetavate paberite valmispänek —, mis ärevust kahandab ja enesekindlust lisab. Teine saab tuge lähedase isiku juuresolekust, usklikud ei pea paljuks otsustava esinemise eel veel üht palvust. Kui mingi võte aitab ärevusega paremini toime tulla, pole selle kasutamine kuidagi kurjast. Järgnevalt loetletud võtted lubavad vastutusrikka olukorra nõnda lahti mõtestada, et kartus kahaneks.

♦ *Valmista ette vähemalt kaks erinevat taktikat.* Eksamile minnes on mõnelgi aine hästi selgeks õppinul igaks juhuks spikker kuskil tagataskus. Ehkki oled enam-vähem kindel, et seda ei tule kasutada, saad "varulangevarju tundest" julgust. Televäitluse korral võid jänni jääda nii ründavalt sarkastiliste kui apaatselt ükskõiksete saatekaaslastega. Kummakski puhuks katsu leida vastavalt pareeriv või provotseeriv vastuabinõu. Juhuks, kui oodatud emotsionaalne või intiimne kohtumine jääb loodetust palju leigemaks, tasuks rakendada distantssi pidamise võtteid: vältima liiga isiklikku jututeemat, kärpima kiiresti kohtumiseks eraldatud aega jne. Mõnelgi puhul tõstab sinu moraali just see, kui sa selleks vähem tõenäoliseks olukorraks valmistud, milleks üldiselt harjutamisaega pole jätkunud.

Toome veel ühe õpetliku olukorra.

Oletame, et valmistud ülemuselt palgakõrgendust nõuta-

ma. Otsustad selleks kasutada vaheaega pärast ühe probleemi omavahelist läbiarutamist ja enne igapäevast koosolekut. Paraku on ülemus just sel hommikul tõre ja distantseeritud. Asja ei anna ka edasi lükata, sest šeff läheb terveks kuuks välismaale... Ainus tee oleks nüüd leida mingi põhjus ülemusega hiljem kokku saada, kui tolle pahur meeleolu on üle läinud.

♦ *Ära vaeva end mõttega sellest, kui tähtis vormisolek on või millist kasu sulle edukas esinemine tootab. Juhul kui mõtted asja tähtsusest sulle rahu ei anna, ütle endale mõned korrad:*

ASI POLE POOLTKI NII TÄHTIS, KUI ETTE KUJUTAN.

Nõnda tagad endale vähemalt rahuliku oleku, sest:

♦ *enne esinemispäeva tuleks hästi välja magada.* Erutavad ettevalmistused tuleks tubli tunni jagu enne voodisse mineku aega kõrvale panna, siis uinud kiiremini.

Juhul kui esinemise ajal siiski ärevusse satud, võid proovida kaht järgmist võtet:

♦ *Oska ise enda arvel pisut nalja heita!* Sedasorti nali on iseäranis omal kohal siis, kui mingi apsu oled teinud või oma taotlustes pisut äpardud.

♦ *Ära pelga oma huve kaitsta.* Selle nimel võid ka ründav olla. Tõusev ärevus on igatahes parem agressiivsuseks teiseda kui segadusse sattuda. Ebakindluse korral keskendu mõttes oma taotlusele või eesmärgile.

**HALB
VÕIB OLLA
IGATI HEA**



Hämmeldus on pärsitud tarkus

Üks tuntud antiikaja mõttetark andis nõu mitte kunagi millegi üle imestust tunda: *nü admirali!* Hämmeldus annab ju tunnistust, et me oleme end petnud teatud ootuste või kujutlustega, mis nüüd elu tõelisuse poolt vääraks tehakse. Palju uut on üksnes unustatud või ülevõõbatud vana.

Efektid aga räägivad elus tihti vaid klantsitud pealispinnast. Pärast esmast üllatust järgneb tihti teine, ja nüüd juba iseenda kohta: kuidas ma küll seda varem ei taibanud, ette ei näinud. Mida kogenum või targem keegi on, seda enam ta mõistab, mida kõike tähendavad need kaks sõna: *nü admirali!*

Ent teiselt poolt: hämmeldus on just see siiruse hetk, mil spontaanselt tunnistame, et me midagi ei aimanud, ei arvestanud, ei märganud või läbi ei näinud.

Mis see midagi on? Oma hämmeldust uurides võib leida endas suure hulga naiivsust, eelarvamusi, tardunud mõtteviisi, jaanalinnureflekse (püüdu hoiduda probleeme teadvustamast), oma mälu ja taibu ülehindamise juhtumeid. Aeg-ajalt tuleb ette ka rõõmustavat või rahustavalt üllatavat, mis just oma positiivse sisu tõttu meie õpivõime uinutab.

Näiteks oli enamikule eestlastele suureks üllatuseks, et omariiklus 90-ndate algul nii kergesti ja suuremate vintsutusteta kätte tuli. Mida see meile avas või õpetas? Nii mõndagi. Näiteks seda, et ühel meelel olles saab jagu ka õelaimast

vastasest. Või seda, et kardetud kommunistlik koloss põhines vaid valel ja pettekujutlustel. Või seda, et paljuski kujundab meie eluviisi ja suhtumist maailma mitte see, millised asjad on või milliseks me neid peame, vaid missugusena me arvame teiste inimeste enamikku neid nägevat.

Inimsuheteski tuleb alatasa ette üllatavat. Näiteks siis, kui näeme endale lähedases isikus varjamatut vaenulikkust või kogeme, et täiesti võõras on üllatavalt abivalmis...

Enamasti ilmneb oma hämmeldust uurides nii mõndagi. Võib-olla me ei ole suutnud oma suhtumist ja tundeid õigesti edasi anda näiteks kartusest ennast avada. Või oleme kellegi soosivat suhtumist valesti ette kujutanud: naeratavat ilme ja viisakas jutt ei kohusta ju millekski.

Võib ka olla, et me lihtsalt koormame enesekeskse ja iseendale elava tuttava oma ootuste ja soovidega üle. Tal pole midagi meie vastu (ega poolt), ta lihtsalt *ei märkagi* meid ja meie vajadusi.

See ei tähenda, et mõni teine naine või mees vastupidist üllatust ei valmista, kinkides meile tähelepanu, millega me ei teadnud arvestadagi.

Niiviisi arutledes võib hämmeldust sünnitavast olukorrast saada uut elamisoskust, iseend ja maailma paremini tundma õppida. Otse üllatav, et antiikfilosoof teisiti arvas. Omalt kohalt on tal aga — hämmastav küll — täiesti õigus.

Õige mõte... valel ajal

Vahel juhtub, et mingi mõte või kavatsus tikub esile valel ajal — siis, kui oleme otsustanud muule pühenduda, teise probleemiga tegelda. Oletagem, et püüame mõttes kokku arvata eesselsva korteriremondi kulusid, kui korraga meenub hilja-aegu antud lubadus sõita onupoja uue kummipaadiga kalale. Pähetikkuv mõte annab tihti tunnistust kehvast keskendumisest ja saabunud väsimusest. Mis sellega peale hakata?

Parasiitteema saab kujutluses sümboolselt "hävitada". Kui kummipaadi teema ei lase korteriremondi kulusid kuidagi kokku võtta, kujuta ette, et toapõrandal lebabki kogu pikku sees see kiuslik veesõiduk. Haara nüüd mõttes pihku mingi t e r a v remondiriist ja tsuska kummipaati auk. Las see paat vajub kasti kokku, ja selle visin veel kõrvus, lülita mõttetöö jälle rahus kipsplaadi ja tapeedi teemale tagasi.

Teine, leplikum lahendus oleks see, et katsud võistleva mõtte oma probleemiga ühendada. Kujutle, et jätkad tüünel järvepinnal kummipaadis hulpides mõnusasti oma remondimõtete teemat. Või pead hetkeks aru, kas ei saaks onupojalt remondi asjus head nõu või talle liigseid materjale. Paadimõttest võib tekkida viljakaid ideid kummi, plastmassi ja kiletamise, glasuurimise ja lakkimise laiemaks kasutamiseks remonditöödel.

Isepäiselt esilekerkinud teema või probleemiga võib mingi aja kaasa minna, mõelda toodud juhtumil minuti jooksul läbi ees seisva kalaretkes üksikasjad. Mõnikord osutab ootamatu mõttekäik uuritava teema tagamaale või vaatlusaluse probleemi varjujäänud küljele, mida seni oleme eiranud.

Keelelised kimbatused

Keeleline ehk sõnades mõtlemine annab inimesele abstraktse arutlemise võime, mida pole ühelgi loomal. Ka targim koer ei suudaks ette kujutada oma peremehe "lahkust" temast lahutatult, arukaimgi delfiin seda, mida kujutab "tuhat" kui sellel pole konkreetset tähistust. Abstraktseis kategooriais arutlus lubab teha rabavaid üldistusi, kuid loob samal ajal ka iselaadi tunnetusfiltri.

Juhul kui mingit nähtust või probleemi "kobav" intuitsioon kuidagi ei leia esiotsa alles ähmaselt aimatavale kohast sõnavastet, tekib arutlust pärssiv "kimbatus".

Keeleline tõkestatus võib tuleneda aimatava idee või

arusaama uudsusest ka iseendale. **Väljenduse ähmasus märgib tihti seda, et kuskil eelteadvuses on kontuure võtmas mingi uus tõdemus, loov ja leidlik mõte, probleemi lahend.** Tundub, et oleme lausa asja olemuse tabamise lävel, ent kuidagi ei oska seda sõnastada. Kimbatus lubab tihti läbi murda loovusse.

Püüa ühe ainuõige tabava määratluse asemel ähmast asja öelda mitmel erineval viisil. Oletame näiteks, et kuidagi ei taha targata värskemast väljendust sellise nähtuse nagu "hea inimene, tubli töömees" määratlemiseks. Paned küll kirja tosina selliseid sõnu nagu lahke, hakkaja, visa, abivalmis, hoolitsev, kuid ükski neist ei näi tabavat seda elavat muljet, mida kirjeldatu sulle jättis. Tekib lausa tunne, et väga hea inimese määratlemiseks on kõik tuntud omadussõnad liiga halvad!

Edasi võid sobitada kokku paar vähem kulunud määratlust (näiteks tarmukas ja rõõmsameelne) või püüda sama asja edasi anda vähem hinnangulise tegevuskirjelduse kaudu (ei ütle abist ära; viib ilma pikemata alustatud asjad lõpule). Mida see kimbatus õpetas? Näiteks seda, et ei ole tarvis alati olla nii hinnanguline!

♦ *Kui mingi sündmuse pikas ümberjutustuses näib värve ikka väheks jäävat, aitab hädast kohane metafoor.*

Näiteks (erakonna aastakoosoleku kohta): "Kokkutulnud otsisid visalt ja kadedalt endale kohta väikeriigi avaral poliitilisel kaardil."

♦ *Jäta arutlusse auk.* Ära piina end liiga kaua ühe asjaga. Jäta veenva argumendi hankimiseks, uudse mõtte lõpuleviimiseks või kirkama kujundi tabamiseks mingi virgem või fantaasiaküllasem tulevane hetk.

♦ *Püüa sama asja öelda teises keeles.* Näiteks "suhtlemise" vene vaste "obštšeniye" on midagi hoopis teist kui saksa "Verkehr" või inglise "communication" soome keeles aga polegi siin ühtki kohast oma sõna vasteks võtta. Mida see õpetab? Tegemist on sedavõrd laia nähtusega, mida ei annagi ühe sõnaga selgelt määratleda. Sama mõiste uus tähendusnüanss või isegi pelk kõla teises keeles annab mingi pide-

punkti asja edasi uurimiseks. "Kommunikatsioon" osutab ühendusele, mõistmisele, ilma milleta pole ka inimeste-vahelist suhtlemist.

♦ *Püüa ette kujutada, mis sõnaga ütleks antud asja välja keegi asjatundja.* Tubli töömehe ülemus ütleks vahest seda, et sellele mehele võib kindel olla, teismeline poeg — et tal on hea teenistus.

♦ *Kontrolli, kas sind ei hoia tagasi autoriteedilumm* — kartus öelda midagi valdkonnas, mis senimaani on olnud tuntud prominendi pärusmaa. Kui sõandad oma mõtte öelda vaid tolle tarkuse ääremärkusena, ei kõlba see isegi selleks mitte! Tõde tuleb julgelt kuuldavale tuua!

Autoriteet ahistab näiteks sellega, et surub peale oma hoiakud, terminid, väidete loogika, kõlavad loosungid jne. Algajal kõne- või kirjamehel oleks kaval valida selline teemade või probleemide eikellegimaa, kus ainuski prominent pole veel midagi märganud öelda!

♦ *Tee selgeks, kas keelelise kimbatuse taga ei ole läbimurre sinu eluväärtustes* — võib-olla valmistud välja ütlema mingit tõde, mis kummutab su varasema arusaama.

♦ *Pea aru, mil määral sind võiks tagasi hoida perfektsionism* — püüd olla võimalikult täpne, originaalne, ehe, kauni-keelne jne. Ülipüüdlikkus pärsib, millal iganes see ka ei avalduks.

♦ *Keelevigade tegemise hirmu vastu leiab lihtsa rohu: lase end lõdvaks ja ära tee jäikadest keelenormidest väljagi.* Uku Masing on neid kirjamehi, kes oma tavatu keelekasutuse (imelik sõnajärg, pikad fraasid, ohtrasti kõrvallauseid jne.) toel hoogsalt arendas ka oma tavatuid mõttekäike (näiteks sellest, kuidas tuhanded end tõsikristlasteks pidavad inimesed otsustavalt keelduvad Kristuse kõlbelist elu endale eeskujuks võtmast).

♦ *Moraalne filter* tähendab, et sinu sisetsensor ei luba esile tulla ideedel, mis kõigutavad sinu moraalinorme või väärtushinnanguid.

♦ *Esteetiline tõke* kerkib juhul, kui heidad eelteadvuses

kõrvale vasted, valikud, ideed ja määratlused, mis just nagu ei ole küllalt kaunikõlalised, "teaduslikud" rahvakeelsed jne.

♦ *Püüa enne asja edasiuurimist end veidi "psühhoanalüüsida"* miks sul just selle mõiste (või tõlkevaste) leidmine nõnda vaevaliselt läheb.

— Kas oled vastava eluala enda jaoks tühiseks arvanud?

— Tunned selle suhtes vaenu, võõristust?

— Kas sul on antud asjas olnud vajaka huvist ja selgest tähelepanust?

— Vahest on tegemist mingi kauge trauma, hingearmiga, mis ei lase kohast mõistet alateadvusest vabaks?

— Võib-olla on tegu vaid vaimse laiskuse ja lodevusega? Oled enese programmeerinud keerukamaid mõtteid vältima?

♦ *Pane pastakas käest, kirjutusmasin või arvuti kõrvale* ja püüa paari suundaandva küsimusega süüvida just sellesse segasesse mõttesse, mis vaevaline ilma sündima.

— Mis ma nüüd tahtsingi öelda? Ühes menukas lavaloo tsitas peategelane kogu aeg end sel teel analüüsima ja arutlema.

— Mis see miski on, mis mulle pähe välahtas?

Vahel taandub toores, ennatlik idee nende küsimuste survele kohe teadvusest, vabastades ruumi uutele, küpsematele ja elujõulisematele ideedele. Mõnikord tärkab selgus ja julgus mõte viimaks välja öelda alles paari päeva või nädala pärast. Juhtub aga sedagi, et küsitluse lõpul on maailm ühe algupärase ja toeka idee võrra rikkam.

Igav asi võiks paista huvitav

Igavustunde võitmine on edu otsustav tegur näiteks võõrkeelt õppides või eksamiks valmistudes, aga ka suuremat projekti realiseerides või pikemat tööd teostades.

Inimeste loomupärane võimekus monotoonsust välja kannatada oleneb paljuski *iseendaga oleku oskusest*. Impul-

siivne ja kärsitult hajevil isik kogeb väliste sündmuste ja vahelduse poolest vaeseid ajaperioode üsna piinarikkana. Olukord, kus pikemat aega midagi iseäralikku ei toimu, meelelahutusi pole leida, hakkab talle pahandavalt üksluine tunduma. Lääne ühiskonna ajaviitetööstuse konveier on nagu loodud selleks, et inimestelt võtta katsumus olla iseendas ja endaga üksi.

Nagu iga teine psüühiline protsess, ei teki ka igavus iseendast ja järsku — sellel on eriomased tõukejõud, iseloomulik teke ja kindel kulg. Esimesed märgid sellest ilmnevad ajakulu aeglustumise tundes, millega koos käsiloleva tegevuse mõte või eesmärk muutub ähmaseks, valgub kuidagi laiali ja kaotab oma algse tähtsuse. Oleme puhtmehaaniliselt ehk küll arutellu, etenduse vaatamisse või raamatu lugemisse kaasatud, ent huvipuudusel tundub toimuv ja jälgitav sisutu, hall ja igav. Ühtaegu hädiselt laabuva enesesunniga hakkame tundma ebamääraast nõrdimust nii sellest, et keskendumisvõime meid alt vedas, kui ka selle tõttu, et me ülepea millelegi nii igavale oma aja otsustasime ohverdada. Peatselt tuleb meil heidelda otsekui neljapäise lohega: kõrvaleviivate mõtete, unisuse, pahameele ja süütundega. Nagu tuntud muinasloos, kasvatab igavustunde lohe endale kergesti päid veel juurdegi. Kogeme järjest teravamalt konflikti selle vahel, mis peab ja mida sooviksime.

Oma tegevusest tüdinemise teema on leidnud käsitlemist idamaa võitluskunstide harrastajate psühholoogilisel ettevalmistamisel. Katsuki Sekida kirjeldab raskusi, mis tekivad oriendi eksootikast võlutud lääne inimesel, kes näiteks karatele, kalligraafiale, lilleseadele või mingile teisele meditatiivset laadi kunstile otsustab pühenduda. Asjaga lähemalt tutvudes ilmneb, et keskendumiskunsti valdamist ja teadvuse avardamist töötav psühhotreening ning elitaarse kunsti nautimine algab loendamatu arvu tunde kestva lihtsa oskuse lihvimisest. Paljudele tundub see liiga igav, et jätkata.

Igavustundest jagusaamine on tegelikult mis tahes õpingu, treeningu, kestva vaimse pingutuse üheks võtmeküsimus-

seks. Vaatleme järgnevalt mõnd võimalust, mis laseksid tüütu tegevuse huvitavamaks muuta.

♦ *Anna vahel tühimustundele järele*, ent tee seda vaid kindlaks lühikeseks ajaperioodiks. Tee vahet igavuse ja väsimuse vahel. Tihti tuleneb päevane loidus ja käegalöömise meeleolu mitte üleväsimusest, vaid tülpimusest tehtava suhtes. Kohe, kui leiad tegevuses midagi meeli köitvat või meenutad selle selget praktilist kasu, hakkab igavus taanduma.

♦ *Püüa töösse, tegevusse tuua masinlikku roidust kahan-davat teadvelolekut*. Püüa tajuda, märgata töökeskkonna värve, vorme, lõhnu ja sulanduda tegevuse sooritamisse säärase keskendumisega, et ka iga pisim mikroliigutus või vaimne toiming arvestatava *eneseavaldusena* tundub ning samas iseäralikku lõbu hakkab pakkuma.

♦ *Lase tegevuse tempol ja hool end kaasa viia*. Anna end mingiks ajaks täiesti näiteks töö- või õppekeskkonna suunavate, kohustavate, õpetavate, kontrollivate signaalide hoole alla. Pahurus ja vastumeel tekib meil nende asjade suhtes, mille vastu sisimas püüame trotsida ja võidelda. Pahased mõtted sellest, kuidas meid taga sunnitakse, mil viisil me küll olude märtriks muutusime ja tegelikult hoopis põnevamat miljööd vääriksime, just loovadki kurnava konfliktseisundi. Samas vaimus võib ka mingit üliigavat kehalist või vaimset harjutust — nagu näiteks ida võitluskunstides — korrata nädalate ja kuude kaupa. Ent ka arvutil töötades annavad uuemad programmid pidevalt meile märkamatu viihjeid, viiteid, küsimusi. Paljud kirjamehed on kogenud selle viljastavat mõju töös keskendumisele. Mõnikord tõesti tuleb elus lihtsalt kanduda käimasolevasse tegevusse, kui masinlik või nüri see akt ka ei näiks, meenutades kas või Hašeki tuntud ütlust: "Löuad pidada ja edasi teenida!"

Halb ilm võib olla hea

Pole olemas halba ilma, on vaid valesti valitud riietus. Ilma muidugi parandada ei saa, küll aga sellest tulenevat tuju.

Kes ei kurdaks aeg-ajalt halva ilma üle. Ilmaolude siunamine on meie kehvapoolses kliimas argipäeva keskseim kõneaine. Kui palju leidub aga neid, kes ilmakapriisist loeksid välja sellega osava kohanemise väljakutset?

Hiljuti väitis üks Pekingist naasnud tuttav soomlane, et meesugused ei peaks selles Hiina hiigellinnas vastu kaht nädalatki: lakkamatult asula kohal rippuv kollane *smog* paneb hotellist tänavale jõudes varsti kurgu kipitama, tekib iiveldustunne, peavalu, hajevilolek ja apaatia.

Stressist juttu tehes jäetakse kliimaolud ja ilmastik tavaliselt kui paratamatu kõrvale. Keskkonna tervislikkuse ja ilmamuutuste mõju meie heaolutundele ja meeleolule, vaimsele vormile ning tervise seisundile on aga kaugelt suurem, kui seda endale tunnistame. Oleme kaasinimesi matkides jäänud ilma looduslapse tarkusest vältida ebatervet keskkonda, kusjuures samas ei võta me tõsiselt ka moodsa teaduse tervishoiualaseid soovitusi. Tagajärjeks on see, et kümned tuhanded inimesed ei saa lahti kroonilistest pea- või liigesevaludest, et sajad õpetajad rikuvad kehvasti keskenduvate koolilaste tõttu oma närve ja loendamatu hulk linlasi elab kogu aeg pideva tõtlemise, tänavamüra, heitliku ilma ning omaenda püsitude meeleolude stressis.

Halb ja hea ilm

Tervise seisukohast vaadeldes on soodus ilm loomulikult midagi muud kui pilvitus taevas sirav päike. Mõnel suvel oleme võinud kogeda, kui rammetuks, hajameelseks ja mõttelaisaks võib teha kolm nädalat järjest püsiv kõrgrõhkkond. Ilma loomulikku "lauget" vaheldumist võiks vaadelda meteoroloogilise massaažina, see virgutab ja lõõgastab.

Niisiis võib ajutiselt halvenev ilm olla parim, mida vajame — tekib soodus vaheldus. Järsud ilmapöörded aga ei lase nendega kohaneda ja olemegi pideva stressi haardes. Ilmastikuteadlaste ja arstide koostöös on toodud esile mitu potentsiaalselt ohtlikku, kahju tekitavat tegurit, mis sunnivad endaga arvestama ja organismi vastupanuvõimet tõstma.

Mõnigi inimene kannatab järskude ilmapöörduste käes üsna tugevasti. Eriti tundlikud on need, kel reumatism, südame isheemiatõbi, astma või glaukoom. Kiirete ilmapöörduste aegu paranevad haavad aeglasemalt, operatsioonijärgne kosumine venib pikemaks, depressiivsed isikud satuvad sagedamini ängistavate meeleolude küüsi.

Mõni aasta aeg on teatud haiguste ravile ebasoodsam. August on halvim aeg opereerimiseks. Bronhiaalastma ja allergilise nohu all kannatajate hädad suurenevad kevadel ja sügisel. Sel perioodil läheb pikaldaselt ka karbunkulitest tervenemine.

Osa inimesi — eriti lapsed ja vanurid — on teistest tundlikumad ilmapöörduste suhtes. Temperatuuri järsk tõus või langus ning õhurõhu suurenemine või vähenemine tekitab neil kohe halva enesetunde. Kehva ilma stress seguneb tihti teiste pingeteguritega, näiteks tänavalärmi, koolifoobia, tööpinge, mure või konfliktiga, põhjustades järgmisi sümptomeid:

- halb tuju,
- unisus, kurnatus, väsimus,
- melanhoolia,
- hajevilolek, keskendumisraskused,
- mälu nõrgenemine,
- kõrge ärrituvus ja agressiivsus,
- kehv uni,
- peavalu.

Inimorganismile mõjuvad ebasoodsalt ka sellised tegurid nagu **päikese aktiivsuse järsk tõus, maa magnetväli (kiirgusväljad) ja õhumasside liikuvus**. Ilma suhtes tundlikud arvatakse muide olevat üle 50% inimestest. Niisiis, kui tunned, et reageerid ilmapöördustele otse termomeetri tundlikku-

sega, pole põhjust endale etteheiteid teha — kuulud statistilise enamiku hulka.

Oma tundlikkust ilma suhtes ja kliimataluvuse laadi tasuks siiski juba enne samal kombel korduvate haiguslugude seeriat tundma õppida: see aitaks vältida ka stressi. Mõni on ülitundlik niiskete ilmade, teine jälle tuule suhtes. Tean üht küpsemas eas daami, kellele pisingi tõmbetuul tekitab mitu tundi kestva migreeni. Paljud ei suuda üldse korralikult keskenduda päikeseliste ilmadega, mis mõnd teist üldse ei häiri. Üks ei talu udu, teine jahedaid ruume, kolmas palavust.

Mis tähendab — ilmaga kohaneda?

Paljud inimesed vaatavad hommikul tõustes aknast välja ja satuvad kohe ühe või teise negatiivse enesesisenduse mõju alla. "Seniks seda kaunist ilma siis oligi... "Taevas pilves, no kindlasti hakkab kohe jälle sadama" "Ja selline peab siis kaunis mai olema!" — kõik säärased määrangud äratavad sisimas kohe millegi ebameeldiva ootuse.

Oled kindlasti märganud, kuidas pärast saju järsku lakkamist jalutab tänaval ikka veel mõni selline, kellel vihmavari pea kohal lahti. Negatiivsete mõtete ja tunnete küüsis inimene hoiab oma pessimismi vihmavarju selgineva taeva allgi lahti. Ilmakapriisidele altis inimeses näib miski varitsevat aina uusi põhjusi ja ettekäändeid, et oma kehvale tujule ja süngeile prognoosidele uut toitu saada. Kõle, rajune või pilves ilm on kui loodud selleks, et ise oma tuju rikkuda, halba enesetunnet meenutada ja võimendada. Samas võib mõnikord olla ka nii, et keegi esitab niru ilma siunates endale sisimas väljakutse seda trotsida ja oma päevatöö ilmale vaatamata hästi ära teha. Kurvale ohkele "Küll on kehv ilm" tuleks igatahes eelistada paari-kolme kiire tarmuka sammu kavandamist, mis seda aitaksid leevendada, võib-olla aga sellest isegi kasu lõigata.

Mõned vihjed.

Puhkepäeva sompus ja sajusel hommikul võid julgelt tunnikese kauem sängis olla.

Akna taga määratsev torm lubab olla unisoonis mõne hingelise asjaga, seda sümboolselt läbi elada ja raugeda lasta.

Käreda tuule käest tulles pole mingi patt endale pits konjakit valada.

Neli sajast öhtupoolikut lasevad Thomas Manni "Võlu-mäe" läbi lugeda.

Lämbe keskpäev võiks ka veepelgliku suplema meelitada.

Kehva ilma korral on palju enam tõenäosust, et ühe telefonita tuttava väisamisel ta kodunt leiad.

Selge, kuid jäiselt jahe ilm ei meelita välistele töödele, ent teritab taipu ja parandab mälu näiteks millegi õppimise või vaimse harrastuse tarbeks.

Valdav osa linlasi ja vaimse töö tegijaid elab ebatervelt tubast ning tõsise liikumisvaegusega elu. Kui soovid endas kujundada tervisejooksu ja rattasõidu harjumusi või matkaja eluviisi, võiksid halba ilma kasutada oivalise vahendina tahtejõu karastamiseks. Kestvalt pilves, külma või tuulise ilma korral mõtle mitu korda umbes nii: küll ihkaks loodusesse minna, aga näe, ilm veel kehv. Korda seda mõtet pidevalt, kujundades endas aina tugevneva iha olla ilusa ilmaga võimalikult palju aega väljas. Kohe, kui ilm paraneb, lase päevasoojal õhul või päikesepaistel ennast otsekui võluvael välja meelitada.

Enamik tõtlevaid linlasi ei näi üldse märkavat "hea" või "halva" ilma nii paljusid varjundeid. Uduselt *sume* ilm pakub kauneid pastelseid loodusvaateid. Tuule tumedas või kimedas *ulgumises* ei puudu oma rütm ja meloodia (sellest on meeleolukaid helisalvestusi teinud Fred Jüssi). Hämar päev laseb neonreklaamil seda kirkamalt sirada. Taeva värvide ja valguse muutused võiksid väärt impulsi anda meie *märkamismeele* arendamiseks.

Romaanidest ja filmidest teame ju hästi, kuivõrd inimsüühika leiab loodusest ja ilmamuujustest oma hinge süm-

boleid. Samas vaimus võiksime ka argielus oma muutuva meele teisenevad seisundid hoida unisoonis kõige käepärase-ma loodusilminguga meie elukeskkonnas — ilmaoludega. Hõlpsaim on seda teha nii, et me "avame" end just sellele tundele, meeleolule või hingeseisundile, mis teatud ilmale näib vastavat. Tume taevas varjab hinge sügavust, helenev taevas äratav siiruse ja avameelsuse soovi, akent rapsiv kevadvihm ja rahutult tuuseldav tuul lubavad omaenda rahutut hinge paremini mõista, kesköö kargas kuu aga hinna-ta ja mõista enda seda poolt, mis pealispindseis ametisuhetes esile ei pääse.

Taoismi iidset tarkust laenates võiks öelda, et meie tege-vusala piirav kehv ilm on kui loodud selleks, et me hiljem taipaksime ilusa ilma avaraid võimalusi korralikult ära kasu-tada. Teisest küljest vabastab piirang meid sageli ka valiku-vaevast — just ilmaolud sunnivad meid tihti pikemalt kaalut-lemata toimima sel ühel mõttekal viisil, mida olukord pakub.

Ennevanasti lasid inimesed end palju enam juhtida loo-duse ja ilma märkidest, elades kahtlemata palju harmoonili-semat hingeelu kui moodsa tsivilisatsiooni nõuetest ja ahvat-lustest rebestatud olend. Eesti keel annab haruldase võima-luse ammutada ilma seiramisest elutarkust. Paremaks või halvemaks arvatav ilm on samas ka see nähtav ja varjuv. tõene ja petlik ilm, milles me elame.

Virgu loiust seisundist loovaks

Homniku-uni, keskpäevaroidus, õhtune rammestus, kange nohu, klaas koduveini — see kõik teeb meele loiuks, andes selle samas vabaks ka tõtlemise ärevusest.

Uimasevõitu isiku pikaldane taip on nüri sügavamaid probleeme mõistma ja asjadevahelisi peeni seoseid nägema, ta tähelepanu on hajuv ja mõte loivab vaevaliselt tunnetuse teel.

Keskpäeva loidus pole midagi tõsist sellele, kes lepib

lihtsalt vedelemisega. Ent kuidas peaks oma uimasusega toime tulema näiteks pingelisel vaimsel tööl, kui kohv, jahe-
dad jalavannid jt. tuntud võtted tulemusi ei ole andnud.

Esimene viis: ära võta oma unisust liiga tõsiselt. Tuntud *zen*-sentents soovitab: "Kui oled virge, tööta; kui unine — maga." Niisiis, kui oled unine, leia mugav koht, lase silmalaud lõdvaks ja suigata unne, — kas või viieks minutiks.

Tihti annab juba põgus päevauni kosutust. Lühiaunes või unetaolises seisundis lubame endale irduda tavaarutluste rutiinist, virgudes leiame aga tihti probleemile uue lähenemistee, pähe turgatab uusi ideid...

Teine tee on kogu tahtejõud kokku võtta ja viia end virgeoleku seisundisse... viieks minutiks. Hädine uimasus ei jaksa erakordse keskendumise väele vastu hakata! Igal teisel juhul kroonib pingutust edu — tipperksusse jõudmata oleme ometi viie minutiga oma töövõime taastanud, vahest koguni paariks tunniks.

Mõneski asjas muide annab isegi 50-protsendiline *erksusaste* täiesti rahuldavaid tulemusi. Ja mis salata, leidub ju küllalt (nõmedaid) tööülesandeid, millele oma tippvõimete pühendamine oleks lausa patt.

Kolmas tee oleks oma loidusest varjatud kasu välja kavaldamine — unise, hajeviloleva, uneleva seisundi eriomase probleemitaju kasutuselevõtt.

Mingi terav küsimus kaotab sellele unise ükskõiksusega lähenedes või pärast klaasi veini joomist suure osa oma (pärssivast) akuutsusest. Ruttamata, asja üle tähtsustamata ja oma tippvormi säästes käi küsimusest lihtsalt kergelt üle. Mõnigi raske ülesanne annab kohe järele, kui sinus valitseb *kerguse vaim*.

Unustamisvõimele võib rakendust leida

Mõtleme harva sellele, et mälul on meelespidamisvõime kõrval veel teine väärt omadus — unustamisvõime. Enamik aforisme ja suurmeeste tsitaate kipub ununema just siis, kui nende järele tekib tõeline vajadus.

Tarbetut unustamata ei tekiks mälus kuidagi ruumi uue ja akuutse tarvis. Ebameeldiva meelest laskmine on pealegi kõige loomulikum psühholoogilise kaitse võte, mida inimene kogu aeg kasutab. Samas teeb tõsist peavalu, et just vajalikul hetkel läks jälle meelest tähtsa isiku nimi, ununes mingi fakt, aastaarv, võõrkeelne väljend. Tahtepingutustest pole sel korral suuremat abi — vastupidi, tekkiva kaitsepidurduse tõttu tuleb ununenud asi seda raskemini meelde.

Unustaja võiks ammutada meelest läinu hinnaga uut elamistarkust. Nagu kaotamine, meenutab ka unustamine allesoleva ja meelespüsiva tähtsust, kogemuste ning elutarkuse kasu.

Kuni kas või ligikaudu mäletad, mida tahad meenutada, võib abi saada kirjalikest allikaist või arvutifaililt, tehtud märkmeist, teatmeteoseist või teistelt inimestelt. Niisiis aitab unustamine mõne teatmeteose olemasolu teadvustada, meenutab kompuutri kasulikkust, suunab edaspidi hoolsamalt märkmeid tegema ja mõnd tutvustki uuendama.

Kuid unustamisharjumus sunnib inimest aina uuesti vaatluse alla võtma ka asju, mille vastu ta kunagi pole märganud huvi tunda. Juhul kui ununenud asi on küllalt tähtis, et seda ka edaspidi mäletada, tasuks hetkeks analüüsida oma unustamise asjaolusid.

Miks inimene unustab?

Miks just see daatum, sõna, nimi, tõik, sündmus meelest läks? Võib-olla alahindasid ennatlikult antud ala? Kas sa ei kaldu oma meelepidamisvõimet üle hindama? Kuidas on üldse lood sinu tähelepanuga?

Mõnikord tundub, et kuuldu läheb suures osas ühest kõrvast sisse, teisest välja. Aga vahest unustasid millegi selle *negatiivse* sisu tõttu? Võib-olla üritasid unustamisega lahti öelda koormavast vastutusest?

Kas polnud asi selles, et sa lihtsalt ei märganud hinnalist infot õigel hetkel väärtuseks pidada?

Vahest tuli oluline info nii ootamatult, teiste paeluvate asjade kõrval, et sa ei märganud seda üles märkida?

Unustamine peegeldab ka seda kahetsusväärset tõsiasja, et sa oled oma elatud elu, kogetud mineviku jaoks juba *lavalt lahkumas* ja ainus kindel tugi on elada erksalt olevikus. Niisiis tasuks oma unustamisest liialt heitumata endalt küsida, kas see tõik, nimi, number, mis unus, on mingiks takistuseks sulle siin-ja-praegu elamisel. Enamasti pole elulises situatsioonis midagi piiravat, et möödanikku unustades täie tähelepanuga elada just praegu asetleidvas ajas. Olnu meeldejätmine ja mälu värskendamine on sulle muidugi tarvilik mingi töö või laiema, kaugema eesmärgi nimel.

Ent kuidas siiski toimida, kui vajalik asi kuidagi meelde ei tule? Vestluses võib ununenud fakt viia sinult mõjusa argumendi, meelest läinud anekdoot võimaluse nalja teha. See sunnib lootma enam emotsionaalseile kontaktidele ja teise poole vastutulelikkusele.

Midagi sellist tuleb esile ka siis, kui sa mingit võõrkeele väljendit ei leia. Ununevaid sõnu teisele poolele ette öeldes võib vastastikuse tähelepanu korral saavutada mingi kõrgenenud mõistmisvalmiduse. Iga kord, kui keelt paremini valdav isik teisele teatud väljendi *ette ütleb*, ilmutab ta samas mõistvust ja abivalmidust, mille eest teine kindlasti oskab tänulik olla. Teatud mõttes võib kehavõitu keeleoskus inimesi isegi

lähedasemaks teha. Jaapani kõnekeeles on muide kasutusel erilised teise poole toetamiseks mõeldud väljendid, mis partneri kõnele vahele lükituna demonstreerivad kuulaja julgustavat valmisolekut teist mõista. Unustamine annab teatud impulsi ka loova kujutlusvõime virgutamiseks. Igaüks on seda kogenud eksamil, kus meelest läinu tuli täita välja- ja juurde-mõelduga.

Lõpuks sunnib millegi meelest minek hankima samaks otstarbeks uut infot. Mõnikord on selles avastuslikku. Kui oled unustanud, millal, mis lehes EVP-dest pikemalt juttu oli, võid sellelaadset teavet otsides avastada veel mitmes teises lehes märksa ulatuslikumat, usaldusväärsemat ja selgemat infot.

Meenuta meeldivat

Minevikku pöörduv meel ei lase meil teatavasti täie tähelepanguga viibida siin ja praegu toimivas. Kuid meele mõõdanikku pöördumist annab ka eneseregulatsiooni eesmärkidele kohandada. Neil hetkil, kui olevik näib hall ja rõõmutu, viibid minigis mõttes aja väärtaju võimuses. Oled unustanud, et sinu elatud elu on nagu suur elamuste, muljete, avastuste, eneseavalduste varaaht. Elu on palju laiem vahetust olevikust. Mõõdanik tasuks vahel elavaks kujutleda.

Meenuta oma varasemast elust midagi meeldivat. Tuleta meelde juhtum, kui olid endaga rahul, teguvõimas, reibas ja enesekindel. Püüa sellest olukorrast luua mälus loomutruu pilt, nii et sa lausa tajud teisi inimesi, ruumide interjööri või loodust, värve, helisid ja lõhnu. Meenuta, milline kehaline enesetunne sul meenutatud juhtumil oli. Tõenäoliselt hingasid sügavalt ja vabalt, su vaade oli enesekindel, ilme rahulik ja rõõmus... Kinnista see kogemus mällu kõigis selle detailides. Edaspidi võid sellesse olukorda kujutluses uuesti siseneda, kui vaid "märkad" neid meenunud d e t a i l e, mis tookordset kaunist olukorda iseloomustasid. Oletame, et nendeks stiimuliteks on:

- tumekollane värv,
- rukkilillekimp,
- biitlite lugu,
- viinamarjakobar,
- jäälilled aknal.

Otsekohe, kui üht neist stiimuleist märkad, kandu selle taju kaudu kaunisse mõõdanikku, las rikas läbielatu varaait laseb sul veel korra seda meeldivat nautida.

Kuidas tavatõe valesse tuua terake tarkust?

Ajaloo ainus õppetund on see, et sellest ei võeta õppust, on väitnud G. B. Shaw. Tetselt poolt osutub nii mõnigi õpetlik kõnekäänd või lendlause, vanasõna või käibetõde, mida me pikemalt mõtlemata elus kasutame, lähemal tutvumisel hoopis *käibe*valeks. Sententse tsiteerida armastavate inimeste enamikku muidugi köidab lõõvalt formuleeritud mõte märksa enam kui selles peegelduv tõde. Samas võiks ühe või teise levinud tavatõe lahtimõtestamine anda mõne uue aforismi, nagu see Shaw'l korda läks. Ooteaja täitmiseks või loomevõime virgutamiseks võid harrastada **käibetõdede kummutamise mängu**. See näikse iseäranis asjakohane olevat siis, kui sind valdab mässumeel piiravate kaanonite vastu või nõrdimus inimliku rumaluse pärast.

Võtame juhusliku valiku tavatõdesid.

Vitsahirmuta ei kasvata kuulekat last. (Mida armsam laps, seda valusam vits.) Põhjamaal tuleb tingimata süüa ka liha-toite. Ilusad naised on rumalavõitu. Ämmaga on võimatu ühe katuse all elada. Peaksime mõtlema ja elama nagu ameeriklased. Inimene areneb vaid kannatades. Teravas vaidluses on õige keel hammaste taga hoida.

Kõigil neil ütlustel on see viga, et nad teevad tõepäraseist

üksikjuhtumest ninatarga üldistuse, millesse on lisatud vägev annus kategoorilisust või pealesuruvat moraali. Selleks et kahtlasevõitu kõnekäändudest ja tavatõdedest väär mõttekõik kõrvale jätta, tuleks neid täpsustada, teisendada, üksühesed seosed kõrvale jätta, üldistuste haaret pisut lõdvemaks lasta, piirata või avardada, ja kui see kõik ei aita, siis kulunud tõde kummutada — väita vastupidist. Käibetõde tuleb välja tuua sellelt dogmaatiliselt mõisteväljalt, kus seda harilikult kasutatakse. Tihti selgub, et kui sõnastust pisut muuta, tuleb ka kulunud argitarkuses esile ehe tõde. Katsetame äsja mainitud võimalusi ülaltoodud materjali töötlemisel.

Ilusad naised on vahel ohtlikult targad. Rumalad naised pole kuigi ilusad. Kui raha on, võid Põhjalaski süüa lõunamaiseid hõrgutisi (õiget taimetoitlast ei pea ka laiuskraad kinni). Mida halvem laps, seda kurjem vits. Kui hea, et me ei pea elama nagu ameeriklased. Mitte kannatus ise, vaid selle õige mõtestamine arendab inimest. Väitlus virgutab mõttetööd. Ämma majas on täiesti võimalik elada.

Vaatleme nüüd ka mõningaid vanasõnu. Kes minevikku ei mäleta, see elab tulevikuta. Efektne ütlus, milles elus olulisim — olevik — on paraku teenimatult kõrvale jäetud. Proovime teist varianti: Kes end minevikku ei unusta ja tulevikust ei unista, selle päralt on olevik.

Haukuv koer ei hammusta. — Tark koer ei haugu enne hammustamist. (Rotweiler?)

Käbi ei kuku kännust kaugele. — Käbi häbeneb kändu.

Mida Juku ei õpi, seda Juhan ei tea. — Mida Juku õpib, seda Juhan ei mäleta. (Vanemas eas tasub noorelt omandatule ikka ka midagi järjest juurde õppida.)

Kahest pahest tasuks valida väiksem

Maksimalism on pateetiline ja kärarikas, ent tegelik elu sellega eriti ei arvesta. Paljudki ideoloogid, sektandid, moralistid, mässumehed, esteedid ja boheemlased näivad mitte tahtvat oma aadete kulda kompromisside peenrahaks vahetada. Lähemal tutvumisel aga selgub, et nad ei taha lihtsalt tunnistada tegeliku elu väljakutseid ja omaks võtta tavalise praktilise tegutsemise üleolekut üllaid põhimõtteid kulutavate teooriate ees.

Kahe halva vahel valiku dilemma tekib mis tahes argielu olukorras, kus kumbki alternatiiv ei meelita. Vaatleme mõningaid.

— Abikaasa või sõbratariga teatrisse minekuks pole lusti, üksi koju jääda on aga samuti igav.

— Mingi tüütu asja kordaseadmine teeb pahuraks ja tekitab stressi, selle pikem unarussejätt koormab aga juba niigi südametunnistust.

— Sisseoste tehes kaob raha käest, hoiupangas õgib seda inflatsioon.

— Logelevale teismelisele märkuse tegemine kahjustab suhteid, tema pahele käegalöömine õõnestab autoriteeti.

Nagu toodust nähtub, suurendab kahe alternatiivi vahel valimisega venitamine ohtu veel täiendavad mured kaela saada. Seepärast valivad paljud selles olukorras *status quo* säilitamise: nad hääletavad igaks juhuks siiski jälle sama (mitmete tuttavate poolt siunatud) erakonna poolt mis eelmisel korral; nad jätavad lähedase inimesega mingi olulise asja lahti rääkimata; ootavad töökoha vahetamiseks kümme aastat mõnd veelgi paremat varianti; loodavad naiivselt hambavalu iseeneslikule möödumisele või siis sellele, et abikaasaideaal neid endid üles otsib, jne.

Kui kumbki valik ei meeldi, oleks targem järele mõelda, kumb kahest pahast valikust on vähem halb. Otsustamise

kergendamiseks tuleks valiku subjektiivne "meeldivus" jätta ajutiselt tagaplaanile, **lähtudes hoopis olulisemast kriteeriumist — kumb valik võimaldab olukorra paremini kontrolli alla saada.** Pedagoogiline takt lubab ehk kasvatusküsimesi klaarida nii, et see ei kahjustaks vanema-lapse suhteid. Erakond, kelle esindajaid me enam tunneme või kuhu ise kuulume, on siiski eelistatav vahest niisama võimuahnele, ent meile tundmatute politikaanide huvigrupile. Tüütu ja pisut hirmutav tervisekontroll pakub võimaluse ilmnev töö kohe tohterdamisele võtta. Juhul kui oma kena sõbratari või naisega ise kinno minna, on vähemalt kindel, et mõni tema vana sõber talle teel külge ei löö.

Olukorra enese kontrolli alla saamine muutub esmatähtsaks näiteks siis, kui tarvis otsustada kooselu jätkamise või lahkumineküsimus, uue äriprojekti käivitamine, ent ka juhul, kui kaalutled, kas anda kellelegi laenu või võimaldada tal oma autot kasutada. Või kui mölgutled, kuivõrd suudaksid tulevikus kohaneda näiteks dominantse või kapriisse elusetsilisega.

Nurjunud koosviibimine

Kui oled oma aja raisanud mingile täiesti nurjunud üritusele, oleks ülekohtune pärast seda veel iseend ja oma naiivseid ootusi siunata. Leevendust pakuks ehk see, kui leiad teisegi pettunud hinge, et üheskoos äpardunud algatuse viltulaskmised välja selgitada.

Kokkutulekute, nõupidamiste ja koosviibimiste puuduseks on ühelt poolt see, et plaanitsetu kipub ettenägematute takistuste tõttu venima. Teisalt ei lase pingul programm end üldse vabalt tunda. Kokkutulekuil ja koosviibimistel näed alailma, kuidas tükk aega kaob, ilma et keegi oskaks midagi mõistlikku ette võtta. Kui oled tulnud midagi meeldivat ja sisukat nautima, kuid midagi ei toimu, vääriks just see "ei-

miski" tähelepanu. Eimillegi-kogemus — see on otsekui üksil-dase õngemehe meditatsioon. Metsajärv, põõsalinnu vidin ja peene seltskonna jutuvada võivad ühtviisi mõtlust toetada.

Kehvalt korraldatud üritusel mõtlusse süüvimine võib anda omapärase efekti. Tund või paar pärast kokkutuleku lõppu hakkad tähele panema, et sinus tekib aina uusi värs-keid ideid teemal: "Kuidas tüütuid kokkutulekuid huvitavaks teha?" Märkad, et oled kokku võtnas mitmete möödunud kuude või aastate koosolekute, kooli lõpuaktuste, rahvapidus-tuste, saunaõhtute ja sünnipäevapidude kõiki kogemusi. Küsimuseks on nüüd see, kes sinu "huvi äratamise" ideede vastu huvi võiks tunda, mis nendega peale hakata.

Igatahes on ilmsüütu kaaskannataja roll vahetatud märk-sa põnevama osa vastu — selleks on pidude ja koosviibimiste vigade lähiuuriija. Ning raske on uskuda, et tärkavate ideede hulgas ainustki ei tekkinud, mille abil vähemalt iseend ja oma kaaskonda igavuse küüsisist päästa.

Äpardunud katse end muuta

Tee endale selgeks, et eneseparandamisele ei vii lubadused "Püüan end tõesti parandada" ja "Järgmine kord võtan asja tõsisemalt" ning samuti mitte endaga kurjustamine. Luhtu-nud katse end muuta veenab sind vajaduses oma harjumus-ed pigem kavaluse kui toore jõuga ümber kujundada.

Petame end tihti lootuses, et raskusi on kerge võita, sest meie ei oska "raske" sisu lahti mõtestada. Pikk teekond algab ühest sammust. Raske tähendab ennekõike "aegaviitev" "pikaldane" "visalt edenev" Püüdes hoobilt mõnd sisemist probleemi ületada, märkame varsti, et see kerkib tülikal viisil uuest kohast taas esile.

Enesearengu ja soodsate harjumuste kujundamise teel tuleks rõõmustada, otse n a u t i d a neid muutusi oma enesetundes, mis tulenevad õigest toimimisviisist. Näiteks kui

oleme asendanud priske prae kerge kõõgiljaroaga, võime juba poole tunni pärast märgata selget vahet: meel püsib värske, ilma et saabuks lihatoidu seedimisel nii tavaline rammestus.

Piisab kolmest joogatunnist, tervisejooksust või ujulas käimise korrast, et täheldada reipamat meeleolu, paremat tuju. Tähelepanu või keskendumisvõime treeningul märkame harjutuste kiiret toimet vaimsele võimekusele: fantaasia elavneb, mõttetöö läheb paindlikumaks, igapäevane ümbrus näib pakkuvat aina uusi muljeid ja tundeimpulsse.

10 juhust, mida sa kunagi ei järgi

*"Antakse sulle joonteğa paber,
teistpidi kirjuta read."*

Ray Bradbury,
"451° Fahrenheiti"

Käskude ja keeldude, nõuete ja ettekirjutuste, meenutuste ja manitsuste lõputu jada saab alguse juba maimikueas ning saadab inimest kuni Toonela teeale asumiseni. Usurahva "päeva juhtlauseid" ja ärimehe "Time Manager" ei lase ühtki päeva alata ilma mingit kasulikku maksimi või mõttetera meenutamata. Vahest tasuks mingi aeg teha teistpidi: leida endale teatud hulk lohmakaid vanasõnu, imelikke kõnekäändi või kirjameeste geniaalseid lollusi, millest sa otse nimelt õppust ei võta.

Hüljatud õpetuste ja manitsuste abil võid oma ahistatud alateadvust hakata vabaks tegema sellest moraalsest survest ja eluvaadete kaelamäärimisest, millega lasteaed, kool, vanemad, ülemused ja abikaasad meid aina ahistavad. Eiratud

juhiste rodu võiks pikeneda sedamööda, kuidas sa ikka uusi rumalaid ettekirjutusi avastad, et need mõnuga kõrvale jätta. Mõned näited:

"Kui keegi sulle vastu kõrvu annab, pööra talle ka teine kõrv ette. Kogu oma austuse juures Piibli tõdede vastu tõr- gub autori vaist seda juhust järgimast.

"Kui kellegi peale vihastad, siis loe enne talle vastamist alati mõttes kümneni. (Mitte allasurutud, vaid vabastatud, ohutult väljaelatud viha teeb hinge vabaks.)

"Ära kunagi naera valju häälega" (...ja minetad veel ühe eneselõogastuse võtte).

"Püüa alati kursis olla sellega, mis teised inimesed sinust räägivad." (Ning muutudki nende arvamuse mängukanniks.)

Samal kombel võid leida nii vanasõnu kui moodsaid tavatõdesid, mis kõlbavad vaid selleks, et need vastupidist väitvate vastu vahetada. "Ilu ei panda padaje" "Pill tuleb pika ilu peale" "Ära hõiska enne õhtut" "Tasa sõuad, kaugele jõuad" — kõike seda eesti rahva elutarkust kannab mingi raskuse vaim, orjapõlve koorem, mis oleks aeg juba eneselt heita.

Õpi vigadest!

Kes meist ei teeks elus mitmesuguseid vigu? Me usaldame kelmi, jätame vihmavarju bussi, lükkame eksamiksi õppimise viimasele õhtule, unustame tehtud töö või teenuse kvaliteeti kontrollida, laseme turumüüjal end alt tõmmata, jätame vastse jalgratta varastele saagiks, abiellume hetkeimpulsi ajel või kõhkleme partneri valikuga liiga kaua jne.

Negatiivseist kogemustest õppimisel on reeglipäraselt viis faasi. Esmapilgul keeldume oma viltuminekut tunnistamast, püüame, kui annab, tehtud viga eitada. Seepeale proovime isiklikku vastutust kahandada, mõeldes, et süüdi on keegi teine või ettenägematud välised asjaolud. Edasi võtame

omaks, et oleme tõesti ise toimunud süüdi ja teeme endale juhtunu pärast ränki etteheiteid. Neljandas faasis asume kujunenud olukorra tekkepõhjusi kainelt analüüsima, leides tõenäoliselt, et vaenulikud välisjõud löid liitu mingi meie enda halvasti teadvustatud omadusega. Leidsid meis meelekindluse mõra, reageerisid mingile tormakale sammule, kasutasid ära meie tähelepanematus või asjatundmatuse jne. Lõpuks, viiendas faasis, asume vaagima ja kavandama olukorra parandamise ning tulevikus analoogilise eksisammu vältimise abinõusid.

Järgnevas loendis on tosin üksteist esiletoovat ja võimendavat põhjust, millest enamasti tulenevad argielu apsud:

hooletus	hulljulgus
laiskus	häbelikkus
tähelepanematus	rumalus
asjatundmatuse	ahnus
kergeusklikkus	stress
kartlikkus	viha

Tehtud vigadest edasiviivate kogemuste saamine eeldab, et sa leiad endas jõudu siiralt tunnistada omaenda osa kujunenud olukorras. Võib-olla olid liiga mugav või järelemõtlematu, löid olulistele asjadele käega, lasid end kirgedest juhtida, ei valmistunud sündmuste ootamatuks pöördeks, jätsid kahe silma vahele eesseisvad takistused? Säärane avameelne sissevaade oma isiksuse peidus poolde toob kaasa ka hämmeldust ja valu — ilmneb, et oleme mõndagi enda eest varjanud. Ühtlasi tekib valmisolek puhtsüdamlikuks patukahetsuseks. Olles endale midagi pikemat aega mahasalatut viimaks üles tunnistanud, märkame kohe, kuidas hing läheb kergemaks. Tunne, justkui miski avarduks rinnus, ja usume edaspidi leidvat enesega toimetulekuks uut jõudu.

Ent tehtud vigade tunnistamisel varitseb ka oht asendada puhastav patukahetsus ahistavat süütunnet tekitava "enese- piitsutamisega". Süükompleksi seisundis isiku põhitähelepanu läheb, paradoksaalne küll, oma *ego*'ga tegelemisele. Ta

kriibib oma hinge üha uuesti sellest mõeldes, kuidas ta küll lausa ise midagi ebameeldivat põhjustas. Enesenuhtlusest erutatud meel ei jaksa fakte küllalt mõtteselgelt läbi uurida ja konstruktiivseid samme plaanida. Ennast süüdistav isik otsib tihti ka teiste inimeste osadust ja kaastunnet, et nende lohutavate ja julgustavate sõnade abil süükoormat kergendada. Kui kannatuse raskuskese on pikemat aega enesehaletsusel, toob see küll kaasa hingearmide lahtikärastamise ja kinnikasvatamise valuliku protsessi, uut elamistarkust ei tule aga juurde mitte üks raas.

**ASJADKI
VÕIVAD
ARENDADA**



Kuidas kella vaadata?

Kui sul niigi kiire, teeb liiga sage kella vaatamine närviliseks. Seepärast sea selleks puhuks kella numbrilauale mingi miniatuurne pilt — näiteks sinine õis, kollane päikese kujutis, roheline ristikuleht. Iga kord, kui jälle kärsitult kella vaatad, meenutagu see pilt sulle: ära tõtta, küll jõuad.

Teisest küljest võid pikaldaselt kulgeval tööl end lühikeste tähtaegade ja selges ajaraames ülesannetega tegusamale tööle innustada. Kella vaadates võid mingit aega ette mõõta, end just teatud ajal mingile tegevusele häälestada, teha läbitud etappidest kokkuvõtteid. Näiteks, sul on lahendada mingi probleem, kontrollida tekstilõik või arvutulp. Kella vilksates mõõda endale ihnsalt mingi lühike vahemik: näiteks 12 minutit. Kui oled ülesandega valmis, kontrolli, kui palju aega kulus. Tihti võid sel teel teha kiireid vahespurte. Mõistagi aitab kell seada mingi töö või toimingut just sellesse ajavahesse, mis lahutab kuhugi minekust jne.

Harjumus kella vaadates aina hämmelduda "Oi, kui kaugel kell juba on" tähendab seda, et me viime end tahtmatult tarbetusse stressi. Sellest harjumusest võõrdumiseks võiks kella vaadates pigem treenida oma ajataju täpsust: kas aimasin õigesti, et lõunatunnini jääb veel veerand tundi, et teleseriaali lõpuni on 10 minutit. Vahel on parem randmekella vaatamise asemel see endale pilgu ulatusse lauale asetada. Vabaned käeliigutusega kaasnevast väljalülitamisest ning võid tarbe korral lausa hetkhaaval jälgida, kuidas aeg muutub elamusteks, lugemuseks, kirjaridadeks, ideedeks...

Taimer

Asjade kasutamises ei puudu psühholoogiline moment. Mõni kodumasin võib meid treenida asjalikuks ja toimekamaks, teine aga teha närviliseks, mugavaks või mõttelaisaks. Jätka-kem kodutehnika psühholoogiliste aspektide tutvustamist nii mõneski peres üksnes munakeetmiseks kasutatavast taimerist.

Mehaaniline taimer lubab ainsa hoovakeeramisega mõõta endale ette kuni 60 minutit aega. Sellesse mahub suur hulk kontrolli alla võetavaid koduseid toimetusi — 20 minutit kulub kartulikeetmisele, umbes tund ahju kütmisele jne. Väidetakse, et telefoniga korteris valvab enamik inimesi kogu aeg alateadlikult järjekordset helinat. Samal kombel sunnime oma meele ka lühikeste ajavahemike mõõtmisel tarbetule valvsusele. Signaalkell laseks muretult anduda raamatu lugemisele, õppimisele või mis tahes süvenemist nõudvale tegevusele, ilma et me oma keskendumist teiste asjade pideva meelespidamisega nõrgestaks.

Lisaks keedupoti valvamisele või soovitud telesaate teadistamisele saab sellele leida veel hulga uusi ja ebaharilikke kasutusalasid. Voodist tõustes pole kaugeltki igaüks alati kraps hommikuvõimlemist tegema. Taimeriga selleks iga kord veerand tundi ette mõõtes kujundad mõne nädalaga endas soodsa harjumuse. Tiksuv kell justkui võtaks nõudliku treeneri rolli üle.

Laiskuse võitmiseks soovitatakse *viie minuti vastupanu võtet*. Oletame näiteks, et sa päevatöölt tulnuna kuidagi ei viitsi mõnd kodust korrastustööd ette võtta — pelk mõtegi sellest tüütust kohustusest mõjub masendavalt. Tiksuva taimeriga ettemõõdetud minutid lubavad sul end kokku võtta, teisest küljest aga ka kiirust tõsta. Taimer õpetab tempokamalt tegutsema. Pea kõigil inimestel on varuvõimeid sooritada teatud lihtsaid ülesandeid palju kiiremini, kui nad seda (oma laiskuses) on harjunud sooritama. Olin paari aasta eest otse hämmeldunud, kui kärmelt hakkasid tegutsema Helsingi

turismibüroode ametnikud pärast seda, kui *lama* (seisak majanduses) aegu pooled nende kolleegid olid töökoha kaotanud.

Taimeriga kitsilt ettemõõdetud aeg esitab väljakutse tüütu toiming maksimaalse tempoga ära teha. Parajalt kiire tegutsemine väsitab aga teatavasti märksa vähem kui vastumeelne pikaldane kohmitsemine, paljudel puhkudel võib see anda isegi annuse täiendavat energiat. Paar aastat tagasi näidati Tallinna Kinomajas filmi Jaapani zen-kloostrist. Teatavasti on tõusva päikese maa paljudel noortel tänini traditsiooniks mingi aeg — näiteks mõned kuud — veeta zen-budistlikus kloostris, mille karm kodukord ja kasin elu annab karastava psühhotreeningu, et edaspidi tegusalt toime tulla ka mis tahes maisel alal, näiteks ärimehel rollis. Filmis demonstreerisid noored mungad, kuidas toimub põrandapesu zen-meetodil. Paljudele meist üsnagi ebameeldiv kodutöö sai tegusaks treeninguks sellega, et see tehti läbi ahvikiirusel. Kergelt ja osavalt pesid toimkonnas olevad noormehed suure maja trepid ja põrandad mõne minutiga puhtaks.

Taimeriga arvestatud aeg sunnib ilma pikemata mingi ülesande ette võtma ja kärmelt tegutsema. Ent sellega saab ka ärevat tempot maha võtta. Vajame vahel ka tunnet, et aega on ohtrasti. Mõned tormaka loomuga inimesed ei kärsi endale kunagi küllalt asu anda, et ilukirjandust nautida, rääkimata siis sellest, et kellelegi pikemaid kirju saata või päevikut pidada. Juhul kui vabal õhtupoolikul endale mingiks vaimseks tegevuseks signaalkellaga viis-kuus tundi aega ette mõõta, vabaneb vaim tarbetust tõtlemisest, tõsinedes süvenevaks ja loovamaks tegevuseks.

Vaimse kurnatuse seisundis on suureks abiks kas või see, kui endale näiteks kolmeks minutiks lõõgastust lubad. Juhul kui kardad laisaks minna või tööst irduda, mõõda taimeriga ette ka endale lubatud puhkeaeg. Pärast kella-helinat jäta endale veel minuti jagu aega lõõgastusseisundist väljumiseks, paariks sügavaks hingetõmbeks ja sirutusharjutuseks.

15 soovitust telefoni kasutamiseks

Telefon säästab aega sedavõrd, kuivõrd oskame selle varjatud puudusi ja ohte ette näha ning neid kõrvaldada.

Iga vaimsesse töösse süvenenu on kogenud, kuivõrd juhuhelistamised tähelepanu hajutavad. Tubli kolmandik helistajaist näib üldse mitte hindavat ei iseenda ega teiste aega. Ja kui lisada veel viletsatest sideliinidest tingitud närvi- ja ajakulu, tekib vahel tõesti tunne, et telefonist on saamas meie firmade kaval ajavaras.

Mida sel puhul ette võtta? Järgnevalt toodud juhised võiksid olla toeks sellele, kes tahab helistamiste arvel aega võita ja samal ajal ka tarbetust stressist vabaneda.

1. Selle asemel, et poole tunni jooksul kuhugi uuesti helistada, on telefonikõnedele nutikam eraldada kindel aeg. Võid ka oma äripartneritele teada anda, et varud igal hommikul kell 9—10 aja väljahelistamiseks ja ootad teiste kõnesid näiteks kella 10—11.

2. Inimesed on oma ajale ihnsamad vahetult enne lõunat. Siis püüab enamik ilma keerutamata lühikese jutuga põhilise ära rääkida.

3. Kolmveerand tundi enne tööpäeva lõppu on otstarbekas helistada neile, kes enne lõunat sinu vastu huvi tundsid või tagasi palusid helistada. Taas tekib võimalus säästa aega — ka kojumineku eel püütakse lobisemisest hoiduda.

4. Soeta endale nüüdisaegne mäluseadega klahvtelefon — see annab ketasvalimisega võrreldes neljakordse ajasäästu.

5. Märgi üles ja pea meeles kellaaeg ja päev, millal vajalike inimestega kõige kindlamini ühenduse saad.

6. Juhul kui on hädatarvilik mingit kõnet oodata, varu selleks puhuks mõni rutiintöö — arhiivi korrastamine, dokumentide allakirjutamine vms.

7. Ära alahinda helistamise asendusvõimalust — kirja või

faksi, mida tasuks kindlasti kasutada, kui telefonside on võimatult vilets.

8. Helistamise eel pane paberile võtmeküsimused, millele ootad kõne abil vastust.

9. Tee ka kõne ajal märkmeid nende oluliste asjade kohta, mida hiljem on vaja mäletada. Enamik inimesi ei teadvusta enesele, kui järsk on meie unustamisköver.

10. Kui kuidagi ei saa soovitud inimesega ühendust, ürita hankida tarvilik teave kelleltki teiselt.

11. Kui firmal on sekretär, lase võimaluse korral temal sissetulevad kõned vastu võtta ning neile oma kompetentsuse piires vastata.

12. Kui pead enne koosolekut või külaliste tulekut mitmele isikule järjest helistama, siis alusta tähtsaimast kõnest, sest järgmiste ajal võidakse sind juba katkestada.

13. Kui aga helistab keegi lobamokk, siis lase tal mõni aeg rääkida. Haudvaikus liini teises otsas lõpetab tavaliselt jutuhimu. Eriti paadunud lobamoka talitsemiseks võib leitud mingi pakilise asja, mis ei lase temaga vestlemist pike-mat aega nautida.

14. Neile võtmeisikutele, kellest sõltub tööpäeva kordaminek, helista varasel hommikutunnil.

15. Juhul kui töötad juhi ametikohal, võid tegevuste katkestamise vältimiseks juurutada firmas tagasihelistamise korra: las sekretär küsib helistajalt, millal oleks kõige sobivam aeg tagasi helistada. Nõnda kõrvaldad need tülitajad, kellele polegi tarvis helistada, ja saad aja kaalutlemiseks, millest mõne isikuga rääkida.

Väike värvipsühholoogia

Inimmeeles ja -keeles on värvid juba mäletamata aegadest peale sümboliseerinud usku ja lootust, rõõmu ja kurbust, viha, leina jt. hingeseisundeid. Mingi värvitooni hetke-eelistuses võib täpselt peegelduda valitsev põhimeeleolu. Ent värvide teadliku valikuga saab mitmel puhul ka oma psüühilist seisundit mõjutada.

Aastaid tagasi läks meie firmades moodi töökollektiivi emotsionaalse kliima uurimine. Intervjuud ja küsimustikud lubasid rahulolu ja paha tuju tekkepõhjusti pika uuringu käigus igakülgselt mõõta. Paraku libises uurijate luubi alt alati välja tundliku ja kõikuva emotsionaalse atmosfääri dünaamika — see, kuidas rõõmus või pahur meeleolu on seotud nädalapäevade, kellaaegade ning kindlas ajas kulgevate sündmustega. Siis aga tuli keegi Lutoškin leidlikule ideele mõõta inimeste meeleolu lihtsa värvitestiga. Piisas sellest, kui kogu töörühma liikmed valisid tööpäeva algul ja lõpul etteantud värvidest just sel hetkel neile sobivaima, et meeleolu kõikumistest paremaks töökorralduseks või inimeste juhtimiseks selgeid vihjeid saada.

Ilmselt peegeldab värv tundeseisundit seda enam, mida vahetumalt inimene maailma vastu võtab. Kunstikriitikud kõnelevad kire, masenduse, elujanu ning resignatsiooni seisundeid heiaastavaist värvilahendustest. Kõige otsesemalt kajastab värvivalik aga väikeste laste meeleolu kõikumist. Ühes psühholoogiaalases õppefilmis anti katsealustele põngerjatele heldelt seeria "emotsionaalseid paitusi" — neid kiideti, kõnetati hellalt, silitati jne. Seejärel lasti neil joonistada erinevaid värve kasutades mingi pilt. Nagu arvata võib, tulid pildid üpris värvikirevad, kusjuures kõigil neist oli kasutatud sooje toone — kollast, punast, oranži jne. Paari tunni pärast võeti ette uus, üsna julm katse: põngerjaid koheldi tahtlikult karmilt, neid noomiti, ähvardati, karistati ja lasti seejärel nagu ennegi kõiki värve kasutades mingi pilt maalida. Tulemus oli lausa rabav. Piltidel võimutsesid

kõigil sünged toonid. Ühel poisil oli isegi päike mustaks värvitud...

Värvide sümboolses tähenduses, aga ka toimes, mängib olulist rolli see konkreetne situatsioon, kus neid kasutatakse. Tuntud rootsieestlasest ärimees ja literaat Peeter Puide võttis oma muljed välismaale pürgivaist eesti ettevõtjaist kokku lauses: alguses käandsid kõik mingit ühtlaselt hallikat tooni, edaspidi võis nende ülikondades aga üha enam isikupäraseid toone märgata. Julgelt isikupärane värvivalik on tööpoolest tegu, millega me tõestame oma erinevust ja võidame vabaduse olla just see, kes oleme. Nõukogude ajal valitsesid meeste ülikondade, jopede ja mantlite värvigammat kindlalt erilised võidunudpruunid toonid. Avalikul esinemisel oli aga aasta-kümneid tavaks oma isikupära varjata, kasutades ohtrasti sääraseid umbmääraseid vormeleid: *nagu me teame, meie kollektiiv otsustas, partei suunistest lähtudes...* Värvipsühholoogia kinnitab, et pruun ongi just see värv, mis kõige selgemini kajastab püüdu peita oma erinevust, sulada massi. Üldiselt on see vanemate inimeste värv, mida linnatänaval jalutades ka väga kerge on märgata.

Nüüd oleks aeg meenutada, mis värv mida sümboliseerib.

KOLLANE — hele, rõõmus, päikese ja valgusega assotsieeruv värv. Tekitab sooja, kuiva ja kerge aistinguid. Kollast peetakse optimismi, ratsionaalsuse, asjalikkuse ja tõe värviks. Teiste toonidega segatult määrduv kergesti. Võidunud, tuhm kollane väljendab kadedust ja valelikkust. Oli Hiinas keisrite ja munkade meelivärve. Parimaid hoiatus- ja "korravärve" Pikaajalisel vaatamisel kipub silmi väsitama.

ORANŽ — elujõu ja energia värv. Samas kutsub nagu kollanegi valvsusele. Äratab optimismi, mõjub lähedasena. Aktiviseerib ja lisab elujõudu. Sümboliseerib päikest, rikkust, edu ja võimu. On sama pilkupüüdev kui punane, ent väsitab viimasest vähem. Oranž on toimekate, rõõmsameelsete ja loovate inimeste ning muidugi ka laste meelivärve.

PUNANE — värviringi kõige "kuumem" värv — esiletükkiv, väsitav, ärritav ja hoiatav. Äratab kõige enam tähelepanu,

mistõttu on leidnud kärmet kasutust liiklusmärkides. Kui keegi millestki aru ei saa, öeldakse — tee talle puust ette ja värvi punaseks. Ühtaegu armastuse, aga ka võitlusvaimu värv. Sümboliseerib äkkviha ja koleerikuid.

PURPUR — hiilguse, kõrge aujärje ja väarikuse värv. kuningate, kohtunike, munkade ja vaimulike rõivaid esiletoov värv. Assotsieerub millegi küpse, omal alal täiuslikuga.

VIOLETNE — äratav kujutlusi millestki kaugest, jahe-
dast, võõrast, hämarast, põnevast ja sügavast. Sümboliseerib müstikat, salapära, ebamaist, aga ka valulikkust. Ime-
uskujate, unistajate ja ekstravagantsete inimeste värv. Hele-
violett mõjub magus-ahvatlevalt, maitsetult kasutades aga
läägelt.

SININE — kauguse, igatsuse, truuduse, hingelisuse värv. Mõjub jahedana. Vastab melanhoolsele loomulaadile. Sümboliseerib merd ja taevasina, midagi piiratud ja sügavat, võib olla toeks enesetalitsemisel ja keskendumisel.

ROHELINE — looduse ja kasvu värv. Üsna "raske" värv. sümboliseerib flegmaatikut — ükskõikset, loidu, pikaldast tüüpi. Äratav jaheda aistingu. Mõjub rahustavalt, tasakaalustavalt, lepitavalt, leevendavalt ja värskendavalt. Rohelise eelistamine näitab tihti kõrgeenenud kaitstustarvet, loodusläheduse, rahu saavutamise püüdu.

PRUUN — mõjub õdusa ja soojana, saades sellega kohe pehme mõõbli meelisevärviks. Väidetakse, et pruuni eelistavad ahistatud psüühikaga isikud, kellel on seesmisi konflikte ja kes kannatavad oma jõuetuse käes. Samuti rõivastuvat pruuni kadedad inimesed.

HALL — assotsieerub argise, keskpärase, vaesega. Halli armastavat askeedid ja elus häbelikult tagaplaanile tõmbuvad isikud. Mõnedes maades mungarõiva värv.

MUST — raske, kõva, tiheda, tumeda, pimedaga, sügava, leina värv. Väljendab muret ja rusutust, aga ka elegantsi ja soliidisust (meenutagem musta bemarit).

VALGE — süütuse, puhtuse, selguse, teaduse, korra ja steriilsuse värv (arstikitiid!). Kaug-Idas on see leina värviks.

Mõjub heleda ja säravana, äratav millegi kerge ja koheva aistinguid. Valge, üldse hele sõiduk näib suuremana.

Värvide tajumisel mängib paljuski kaasa meie hetkeseisund. Kui oled rõõmus, "märkad" ja naudid enam kollast või oranži, rusutuna musta või halli, närvilisena otsib meie pilk vaistlikult midagi rohelist — tasakaalustavat ja harmoneerivat. Samas võiks inimese ja looduse loodud värvide pidevast märkamisest saada otsekui õrna psüühilise massaaži, mis meie tundeseisundeid vormib ja muudab. Ülaltoodud värviopeetus ei tohiks aga kellelegi takistuseks olla mingite toonide nautimisel. Kui mingi värv meile tõesti meeldib, siis las ta meeldib!

Toit toimib ka psüühikale

Müüt maailma valitsevast mehest on meeste endi väljamõeldis. Tegelikult hoiab taktikeppi see, kelle käes on leemekulp. Tark naine võib juhtida oma mehe karjääri kodust pliidi äärest. Ja läbimõeldud menüüga võib laste puhul saavutada tunduvalt enam kui näägutamisega.

Küsimusele, kas toit toimib ka psüühikale, võiks vastata saksa vanasõnaga: *ein Mensch ist, was er ißt* — inimene on see, mida ta sööb. Schopenhauer tegi ülaltoodud väitest mitu huvitavat järeldust. Näiteks ida rahvaste hingerahu ja tasakaalukust annaks ehk seletada riisi söömisega, sakslaste metafüüsilise mõttelaadi võiks aga kirjutada ohtra õllejoomise arvele.

Kes ei teaks, et šampanja teeb kiiresti keele pehmeks ja põlved nõrgaks, viskiklaasi taga on sobiv äriasju arutada, martini aga sobib just baaripukil limpsimiseks.

Pole kahtlust, et mõningaid roogasid, nagu ka napse, eelistatakse või välditakse prestiiži pärast. Kapsalembelise Poola insenerid panid USA-s tähele, et nende ameerika kolleegid hoidusid ühissööklas kapsaroogi tellimast — seda peeta-

vat vaesuse tunnuseks. Tegelikult pole tuju tõstmisel suuremat vahet, kas tellid viina fantaga või kallist Camparit, ent tõeline napside gurmaan vaataks esimesele kindlasti põlastavalt. Niisiis, kui soovid võita asjatundjate lugupidamist, telli baaris kindlasti midagi haruldast ja peent.

Rahvatarkus leiab teatud seoseid mõnede toitude ja nende toime kohta: "Kartul teeb paksuks ja rumalaks" "Kerge eine — selge meel" jne. Taimetoitlased on kaljukindlalt veendunud, et liha söömine lisab agressiivsust ja kahandab psüühika tundlikkust, lihasööjad kahtlevad, kas vaid salateist ja juurviljadest toituv isik ikka elus küllalt läbilööv on. Vähimagi kõhkluseta võib öelda, et värske puuvili lisab energiat ja tõstab toonust. Kiidetud toonusetõstja kokakoola aga toob pärast kiiret erksusdopingut juba poole tunni pärast hoopis suurema uimasuse kaasa. Üldiselt arvatakse, et teravad, võrtsised road erutavad ja teevad "temperamentseks" magus rahustab närvi, mage ja lääge aga ajab pahuraks.

Õige toiduvalik võib ka peresuhteid kindlustada. Kõik sõltub aja ja koha, inimeste, vestlusteema jt. tegurite kujundatud situatsiooni eripärast. Mõni vihje. Verivorsti ja mulgi kapsa lauale toomine tuletab meelde neid vanu aegu, mil vanamemm oli veel elus ja kogu pere koos. Nostalgia puhas- tab hinge ning lisab elutunnetusse sügavust. Lähedustunnet inimeste vahel saaks tõsta näiteks sel teel, et viidata valmistatud või tellitud roaga millelegi inimesi ühendavale. Hapukoores pelmeenid võiksid tuletada meelde ühiseid Venemaa-reise, *vitello tonnato* (vasikas tuunikalakastmes) Itaaliat. Juhul kui restoranis suurelt vaagnalt toitu jagada, lisab see ühisele söömaajale enam kodusust kui valmisportsjonid võimaldavad.

Mida teha, kui oled mures või psüühilise pinge küüsis? Kahtlemata rahustab hinge ja alandab pinget kuum supp, soojad pirukad, hõõgvein — kõik, mis kalgis ja kõledas maailmas hinge soojendab. Mõnigi saab otsustusvõimele tuge tassist kohvist (pitsi konjakiga). Tugeva ärrituse puhul annab kiire rahustava efekti korralik kõhutäis. Pohlasalat teritab

tähelepanu. Kohv teeb seltskondlikumaks, tee aga meditatiivselt introvertseks.

XX sajandi modernist Marcel Proust kujutab oma sariromaanis "Kadunud aega otsimas" mida kõike võib inimestele meenutada... pärnaõietee. Võite samas vaimus ise katsetada näiteks piparmündi-, vaarikavarre- või kibuvitsateega. Suit-suga liialdamine on tihti tingitud vajadusest viia end imevate, puhuvate huuleliigutuste, kaugusse piidleva või "endasse süüviva" pilguga meeliskleva mõtleja seisundisse. Värske teega võiks palju tervislikumalt sedasama saavutada.

Toidukorraga võib endale isegi unenägusid "tellida". Teravate elamuste armastajal tarvitseb enne magama mine-mist kõht ägisemiseni täis puukida ning öine luupainaja ongi kallal. Endistel aegadel kippus päeva raskeim toidukord just õhtule langema ja öine luupainaja oli sage külaline.

Kodusta oma ruum

Esoteerilise psühholoogia järgi on ruumidel oma aura — soodne või kahjulik mõju seal viibijaile. Mõnes idamaa usundis on välja töötatud eri rituaale, et sisseõnnistatavasse templeisse, ülikute paleedesse ja teistesse tähtsaisse kodadesse soodne hingus luua. Ruumitöötuse kõige kuulsamaks vahendiks on olnud roosiõli. Oriendi võimumeestel oli ennevanasti tavaks äsja ehitatud või alistatud rahvailt ülevõetud kojad enne kasutuselevõttu üle pesta. Kuidas lood ruumide maagilise ettevalmistusega ka poleks, nende isiksuslikult kohaseks, intiimseks ja alateadlikult meelepäraseks muutmine on täiesti müstikavaba psühholoogiline reaalsus.

Korterit vahetades me kordame vaistlikult vanades esoteerilistes õpetustes kasutatud võtteid: peseme ruumist eelmiste asukate jäljed, kõrvaldame ka nende mahajäetud mööblitükid, vahetame tapeedi, võõpame seinad üle jne. Ruumi lähedaseks muutmiseks tuleks mööbliesemeile, magamisasemele,

töölauale, vaibale — kõigele leida selline oma koht, mis oleks mitte üksne otstarbekohane ja nägus, vaid vastaks ka meie ettekujutusele harmooniast, turvalisusest ja hubasusest.

Kantseleides ja teistes ühiskondlikes ruumides enamasti keegi sellist "kodustamist" ette ei võta, seetõttu ongi neis peaaegu alati puudus intiimsusest ja õdususest. Oma kodus võid isegi kitsaste olude kiuste ja raha raiskamata luua psühholoogiliselt igati soodsa keskkonna.

Kohavalikulgi võiks pisut psühholoogiat arvestada. Küllap oled tähele pannud, millise hoolega kass või koer näivad valivat kohta, kus päevauinakut teha või ööase sisse võtta. Arvatavasti on nad tundlikumad bioväljadele, s. t. peenemaile mõjualadele. Kui mitu päeva telgiga matkata, hakkab meiski samalaadne vaist välja arenema: mõni koht tundub parem kui teine. Samal kombel püüame meelepärast kohta leida koosolekul ja kohvikus, ühissõidukis ja mõnd etendust külastades. Kohavalikul lähtume vaistlikult mitmest momendist.

♦ **Tegevuseks sobivus:** rannal otsime päevitamiseks puhast liivariba; bussis eelistame aknapoolset istet; raamatukogus üritame end sisse seada ajakirjade või teatmeteoste riuli läheduses; arsti ooteruumis on parim koht kohe tohtri ukse vastas või kõrval; kohtuistungit on paslik jälgida vahest kuskil kolmandas reas ukse kõrval; kontserdil annab parima kuuldavuse koht keset saali jne.

♦ **Kaitstus:** kas antud koht on turvaline millegi häiriva, segava suhtes; kuivõrd siit saab kiire ülevaate võimalikust ohust; kas me pole liiga "nurka surutud"

♦ **Valguses või varjus olek:** kas oleme nähtavalt esiplaanil, toimuva keskel, või tagaplaanil, hämaruses, toimuvast eemal seda lihtsalt seiramas.

♦ **Naabrus:** kas meile meeldivad need, kes juba enne meid antud koha vahetus läheduses istuvad.

♦ **"Kuuks meel"** mis seletamatul moel antud koha meeldivust tõestab. Oma vaistlikku kohavalikut jälgides võib muide oma mingit probleemi või segast sisetunnet paremini teadvustada. Seda võib selgesti märgata võõras linnas jaluta-

des. Meeleolust sõltuvalt tõmbab meid kas laadaplats, muuseum, iidsete lossivaremed, iluaed, moodsate kõrghoonete linnajagu või kitsad vanalinna tänavad...

Kohtumispaika määrares tasuks hetkeks ette mõelda, kas jutuaamine tõotab tulla usaldav või pinev; kui raskeks kujuneb vastastikuse mõistmise saavutamine, asjalikult "teemas" püsimine või kindlaises ajaraamidesse jäämine; kas soovid jätta endast heasoovliku või mõjuka isiku mulje. Asukoha eraldatus ja vaikus lisab võõraga kohtumisel vahel sisepinget ja raskendab äreviloleku varjamist. Melu ja vali muusika raskendavad vastaspoolest arusaamist, pakkudes samas ründava isiku eest kaitset.

Peegli ees seismine tõstab enesetunnet

Peegli ees seismisel on tihti ka enesetunde tõstmise tagamõte. Uuringud on näidanud, et inimesed heidavad pilgu peeglissee märksa sagedamini, kui soengu seadmiseks või lipsu kohenamiseks tarvis. Iseenda peegelpildi nägemine rahustab ja lisab kindlustunnet. Näib, nagu otsiksime peeglissee vaadates kinnitust sellele, et oleme vastuvõetavas vormis ja suudame end kontrollida. Enesekinnituse efekt tõuseb, kui oma peegelduse vaatamist saata kohase suunisega: olen meeldiv ja mõjukas! Ühes *tantra* tehnikas vaatleb inimene ainult iseenda peegelpilti kümme konda minutit järjest. See toimub nii. Seisa puhanuna ja heas tujus peegli ette ning asu iseenast vaatlema. Uuri end tervikuna ja detailides, ilma et sa kuidagi püüaksid end kenamaks või huvitavamaks vaadelda. Enda nägemine just sellisena, nagu oled, tundub algul küll pisut heidutav (kes ei tahaks end paremaks kujutleda!), kuid edaspidi suurendab see eneseaustust, ja mis iseäranis oluline, — tõstab enesetunnetuse valmidust.

Mõned inimesed kipuvad peegli ees seistes otsekui mööda vaatama oma ilu või mõju kahandavaist asjadest. Kirjeldatud juhtumil ei püüta end kuidagi kenamaks vaadelda. Peegelpildi täielik teadvustamine aitab oma mina saladustesse tungida, isiksuslikku tervikut mõista. Aegamisi tekib sul tunne, et oled avastamas midagi varjujäänut. Taipad, et oled oma loomuses sügavam, mitmekülgsem, kui sa end üldiselt oled harjunud hindama või nagu enamik sinu juhu- ja olmetuttavaid arvab teadvat.

Aimad olevat avastanud midagi tähendusrikast, mis võiks sulle toeks olla teistega lävimisel, aga ka iseenda kohtlemisel: sundimisel, hindamisel, arvustamisel, kiitmisel. Võid saadud kogemust jälgida mõne aja möödudes mingis seltskonnas. Pane tähele, millise osaga sinust teised suhtlevad ja kui paljut ei tee märkamagi. Ilmselt jõuad äratundmisele, et pole mingit põhjust endas midagi varjata, end karta või oma loomuomaseid jooni alla suruda.

Kuidas tarbetuist asjadest vabaks saada?

Ühes ameerika õudusfilmis tõstavad kuulekad kodumasinad suurte veoautode eestvedamisel inimeste vastu mässu. Keegi ei oska masinate salakavalaid vampe ette näha ja talitseda, sest ühtäkki selgub, et nood varitsevad oma peremeest kõikjal, mis tahes elualal. Oleme tõepoolest kõikisugu asjadest ja masinatest lausa ümber piiratud. Kitsad linnakorterid on pungil mööblist, köögikappides leidub liigselt hulgal vaase ja vaagnaid, kastruleid ja kausse. Viis kuuendikku raamaturiiti kirjavarast on säärane, mida keegi pereliikmeist pole kuue-seitsme aasta jooksul lahtigi teinud. Panipaiga ahta ruumi võtavad enda alla värvipotsikud ja poolikud tapeedirullid, kantud rõivad, väljavahetatud mööblitükid. Kirjutuslaua

sahtlid on pungil aegunud pabereid, seinakapid reklaamprospekte ja vanu ajakirju, antikvaarsel kummutil aga võimutsevad sünnipäevadeks saadud tobedad nipsasjakesed. Aeg-ajalt täiendame oma garderoobi või soetame uusi kodumasinaid, mis aga ei tähenda, et me oma vana sviitri või grammofoni minema täiksime visata. Ei saa öelda, et asjad või masinad meie vastu mässu tõstaksid, nad on meid oma ohtrusega niigi alistanud.

Vähestel jätkub südant oma vanu, kuid justkui veel kõlblikke asju kiiresti prügimäele toimetada ning sellist tarbetuks muutunud vara äraandmise kohta nagu Soomes "kierrätyskeskus" meil samuti pole. Asjade orjusest vabanemiseks tuleks igas koduses majapidamises sisse seada kolikamber või kapp, kuhu pikemalt mõtlemata paigutada kõik liigne. Vahel harva leiab koli hulgast isegi midagi tarvilikku. Enamikul juhtudel on vanade asjade hoidmise ainus mõte kahan-dada nendes kohese äraviskamise traumasid.

Tarbetust vabanemine peaks saama harjumuseks ka vaimsel tööil. Mis tahes kirjatööd tehes tuleks käeulatuses hoida prahikorvi, kuhu heita kõik need paberid, mille edaspidise kasutamise tõenäosus kahtlane.

Paberikorvi põhimõte võiks juurduda ka tarbetu ja aegunud suhtes hingelistes asjades. Luhtunud plaanid ja naiivsed lootused, pärssiv kahtlus ja ahistav hirm, eelarvamused, teadlik enesepettus ja hukutavad kired — kõik selle võiks mõtteist ja mälust suunata meele prahikorvi.

Tarbetu minema heitmist võiks saata uuele asukoha tegemise rituaal. Jaapanlased näiteks heidavad enne uue aasta tulekut majapidamises kuhjunud rämpsude tulle. Maakodus ei keela keegi kogunenud prahti lõkkes põletada — selleski toimingust võiks saada aegunud vabanemise riitus.

Ent kuidas toimida koormavate muremõtetega? Järgnev võte lubab neist kerge vaevaga lahti saada.

— Kirjuta oma häiriv probleem või mure paberilehele. Näiteks: "Olen mures ja vihane, sest minult varastati peaaegu uus jalgratas.

— Vaatle nüüd seda paberilehte ja kujuta ette, et suunad sellele kõik oma probleemist tingitud negatiivsed tunded, — paberisse "neeldub" aegamööda kogu sinu mure. Naudi mõni hetk seda tunnet: oled oma muremõtted paberilehele üle andnud.

— Seejärel kortsuta paberitükk kokku ja põleta see ära.

— Kujuta ette, kuidas lehte limpsavad tuleleegid sinu probleemi nahka pistavad — oled sellest edaspidi vaba.

Ja veel üks samalaadne võte.

— Kujutle, et suled pihku probleemi või hingeseisundi, millest soovid vabaneda. Oletame, et selleks on ebameeldiva sündmuse meenutamine: sul on toimunu pärast häbi ja süüdistad end selles, et talitasid valesti. Kujuta nüüd selgelt ette, et sinu kokkupigistatud sõrmede vahel on peotäis pühkmeid — mure möödunu pärast. Ava pihk, raputa käsi ja las see räpane ollus lendub tuulde. Muremõtete peletamiseks sobib hästi avatud aknaga kiirrong või jalutuskäik tuulisel tänaval, kuid negatiivsed seisundid lasevad end ka elutoa aknast välja raputada, ja seda kas või mitu korda päevas.

OSKA OLLA LOOV



Õpi pooltoone tajuma

Lao-zid järgides võime väita, et kärelda ja räigega harjumine kahjustab meie subtiilse eristamise võimet. Valjud helid nüristavad kuulmise, teravad toidud kahjustavad maitsmis-meelt, kiiskavad toonid alandavad värvitaju, pidev labatse-mine aga ei lase enam peenemaid kombeid nautida.

Loovuse uurijad on täheldanud, et mis tahes üks valitsev idee (nagu näiteks omaaegne arusaam, nagu oleks vaid suur-farmidel tulevikku, ja selle hiljem välja vahetanud ettekujutus sellest, et kõik kollektiivmajandid tuleks ilma pikemata likvi-deerida) kipub teised võimalikud ideed ja arusaamad väevõi-mul kõrvale tõrjuma. Samal kombel laseme end ka oma meeles allaheitlikult kaasa viia just eredate ja kontrastsete kujutluste, kavatsuste ja ideedega, jättes peenekoelised mõt-tearendused teenimatult tagaplaanile. Järgnev tajuharjutus aitab ses vallas värskeid kogemusi saada.

Jaluta äärelinna tänaval ning püüa tähelepanu pöörata kõigele vähem silmatorkavale, mis su pilgu ette jääb. Avastad vahest räästaaluse linnupesa, pöõsa alla jäetud laste jalg-ratta, teadetetahvilil lipendava kuulutuse, teepeenra serval õitsva nimetu lille, kohmetuvõitu olekuga kirjus rätis vanema naisterahva, päevinäinud "Moskvitšiga" jäändava jässaka mehe ja luitunud elumaja, mis juba kümme aastat januneb uut värv-katet.

Edasi pane tähele, mida kujutavad endast meid ümbritse-vad varjud. Kas nad on paigal või liiguvad? Mis kuju nad

võtavad? Kuidas nad päeva jooksul muutuvad — lühenevad, pikenevad, tihenevad, tumedamaks või õrnemaks muutuvad. Jälgi päikselise ilmaga iseenda varju teel. Uuri erinevate esemete, majade ja puude kontuuride muutuvust eredas valguses, uduvines, vihmas ja hämaruses. Pane hilisõhtul, niiske ja sajuse ilmaga tähele valgussõõri tänavalaternate ümber. Jälgi, kuidas sinu ümbruse tajumise viis muutub, kui lisad sammu. Pärast mõnekilomeetrilist kiirtempot aeglaselt edasi jalutades märkad kohe, kui palju uusi üksikasju ümbruses annab juurde avastada.

Kohates teel mõnd inimest, kuuldes vastutulijate lausekatkeid või sattudes mingi juhusliku stseeni tunnistajaks, mõtle välja lugu, mis annaks nähtule tähenduse. Mõttelennu ergutamiseks võid äsja tähelepandu kohta esitada mõne küsimuse: miks vastutulev mees või naine hetkeks tagasi vaatas?, kuhu ta läheb? millest mõtleb?, mida lähemal tunnil, päeva, kuul teeb? milliseid kurje kavatsusi ta võiks sisimas haududa?, kellega koos elab?, millisest perest pärineb?, kuidas on ta elujärg?, kelle peale ta on solvunud?, kellele tänulik?, kes on ta sõbrad?, miks ta just seda tooni rõivaid kannab? millest räägib tema ilme ja kõnnak?, millisesse kriminaalsesse või dramaatilisse loosse ta võib olla kaasatud? Järgi oma fantaasiat, pole tähtis, et mõeldav lugu tuleks realistlik või tuleneks üksnes nähtud isikuist või märgatud stseenist, kõige olulisem on lihtsalt lasta fantaasial vabalt voolata, saades selleks tõuke vahetult nähtust.

Pooltoonide tähelepanek lubab avastada mingi ilmingu ümbruskonnas, mis on vastavuses sinu hetkemeeleolu, taotluste või mõtetega. Selleks võib olla okste varjumäng, ilma muutlikkus, tööle minevate inimeste tõtlik kõnd... Mingi ese, koht või nähtus, mis sulle hetkeks huvi pakub, võib sattuda resonantsi sinu meeleseisundi ja alateadliku häälestusega, aidates nii tähendusrikka jälile jõuda sinus eneses.

Taju end virgeks

Järgnevad harjutused näitavad taju **f i g u u r i** (objekti) valiku ning selle **t a u s t a** mõtestamise tähendust.

Vaata mingit objekti — maastikku, maja, tänavat, kauget inimirühma — otsekui läbi raami. Võid selleks tarbeks pöidla ja näppudest eri kujuga "aknaid" moodustada, kääridega paar paberraami välja lõigata või tühja fotoraami pruukida. Pane tähele, kuidas nelinurkne, ümar või ovaalne raam, igaüks isemoodi, pildi sisu esile tõstab. Jälgi raami jääva pildi sisu, värve, valguse ja varju vaheldust, kompositsiooni. Püüa leida pildile sobiv nimetus.

Harjutust tehes koged, kuidas erksam **m ä r k a m i s-**
m e e l kohe midagi maailmas tähendusrikkamaks muutis.

Ja teine viis: otsi mingile meeleseisundile või selle metafoorsele nimetusele kohane (raamis) pilt. Näiteks:

Virgumishetk — valgusele vastu suunduv pöösavõsu.

Valikuraskus — kaheks harunev puu.

Probleem — lopergust inimpead meenutav kivi.

Jalutuskäik pargis, metsas või mererannal pakub igal sammul selliste tähelepanu ja ilumeelt treenivate tajukatsete võimalusi. Millegi välise tähelepanek aitab ka iseendas selgusele jõuda. Võid keskkonnast leida pildi, mis sümboolselt väljendab sinu hetkeseisundit või probleemi. Võta see kujund taas tinglikku raami ja uuri seda lähemalt. Pane tähele, kuidas miski raami taga antud pildiga seotud on. Märka oma eristatud pildis heledat ja tumedat, hoolitsetut ja korratut, esiplaanil ja varjus poolt. Püüa ette aimata, mil viisil pilt lähemas või kaugemas tulevikus muutub, milliseks seisundiks see ümber kujuneb. Milline võiks olla selle uue pildi nimetus?

Hiina iidne ennustamiskunst I Ching põhineb 64 elementhaaval muutuva heksagrammi tõlgendamisel. Inimese olevikuseisundeid ja tulevikueeldusi peegeldavaid heksagramme vaadeldakse selles otsekui ühtse ja pideva elamisvoo üksikute faasidena. Olemasolevas on märgata möödaniku jälgi, aga

juba on nähtaval ka tulevase seemned ja idud! Lihtne tajuharjutus aitab endas seesmist tasakaalu taastada maailma ja looduse m u u t u v u s e mõistmise kaudu. Pole raske taibata, et mis tahes äge negatiivne reaktsioon kindlasti ajapikku raugneb.

Pildi sisse mineku harjutus

Enamasti me vaatame kauneid taieeid eraldava teadvusega: taies on seal, mina siin. Seda rajajoont saab ületada. Vali näitusel või kodus kunstialbumit vaadates mingi pilt, mis millegagi sinu hinge hetkevajadustele vastab. Ela nüüd leitud pilti sisse sellise kujutlusjõuga, et peaaegu tunned selle lõhnu, lausa kuuled pildimaailma helisid, elad üle kujutatud olendite tundeid. Mis tunne oleks neid pildiolendeid kõnetada, pildipuude kohamist kuulata, pildimeres supelda? Juhul kui seisad nonfiguraalse kunstitöö ees, visku ilma kujutatu tähenduse üle pikemalt pead murdmata selle värvide ja vormide, rütmide ja sümbolite maailma ning kujutle ka ennast mingi figuuri või värvivöödina omasuguste kirkas või pastelises, helges või sünges seltskonnas. Viibi mingi aeg selles kujutluses ja tule siis aegamisi jälle raamist välja. Mõtle järele, mil viisil see harjutus su tunnetust avardas. Loodetavasti said mingi värske mulje või idee, mille julgustusel ehk sõandad mingi teise meeldiva pildiga katset korrata.

Avasta omane ja märka võõrast

Taju ja tähelepanu suunab püüd avastada vaatlusaluses objektis midagi, mis mahub teatud kategooriasse, liigitub kindlasse klassi. Voorused-puudused, hea ja halb, ilus ja inetu k o o s annavad millestki-kellestki enamasti reljeefsema pildi kui lihtsalt silmahakkavate omaduste üleslugemine.

Püüa paari-kolme minuti jooksul mingis objektis või kohas märgata kolme omast ja ootuspärast ning kolme uut ja üllatavat omadust, lisades soovi korral ka ilmsiks tuleva põhjenduse või tõlgenduse. Kadriorus nädalalõpul jalutades võiksid tähele panna näiteks seda, et:

— laupäeva pärastlõuna käes, kuid pargiteedel jalutab vaid mõni üksik inimene,

— tiigis sulpsatas kala (koger?),

— vahtralatvades kraaksuvad varesed,

— kahvatu kollane lill sirutab end nõgesepuhmas valguse poole,

— kioskit ümbritsevate pöösaste all ei seleta silm ainsatki õllepudelit (ilmselt on taarapunkt lähedal),

— mööda pargiteed tuleb vastu kaks õngeritvadega poissi (tiigis elutsevat kokre püüdma?).

Kui see ülesanne tehtud, võid arutleda veidi selle üle, miks miski sulle ootuspärane või üllatav tundus. Samal kombel võid valitud objektis avastada ka teisi vastanduvaid tunnuseid: kasvu ja kahanemise märke, heledaid ja tume-
daid, igavaid ja põnevaid külgi. Pilku teritades märkad kindlasti omases ja etteaimatavas üht-teist tundmatut, milleski võõras aga omast.

Märka sümboleid

Juba iidseist aegadest peale on paljud sümboolid leidnud sihipärast kasutamist nii ilmaliku võimu atribuutikas kui vaimulike rituaalides. Sümboolite keeles saab edasi anda seda, mille sõnades kirjeldamine oleks vaearikas, ent kohane pilt, värv või kujund osutab ka säärasele, mida abstraktsete mõistete kaudu polegi võimalik välja öelda. Sümbool poetab ukse varjatu mõistmiseks maailmas, aga ka inimese hingeelus, osutades tihti ainsa kujundiga sellele tähendusrikkale, mille

kohta meil üldse puuduvad teadmised. Sobiv võrdkuju aitab elavalt mõista üldist ja abstraktset.

Paljud värvid, märgid, poosid, sõnad, helid, lõhnad ja toimingud kannavad endas sümboolset põhi- või kõrvaltähendust. Gooti katedraal rõhutab jumalikku kõrgust, lootuseõis on puhtuse ja täiuse võrdkujuks, kokkupandud pihud sümboliseerivad palvet või leplikku meelt, rist meenutab kannatavat Kristust, valge tuvi — rahu, sinine värv lootust jne. Mõnelgi sümbolil näib olevat psüühikale teatav mõju isegi siis, kui me nende tähendusi ei mõtesta. Enamasti me ju ei "tõlgi" paljude päeva jooksul ilmnevate asjade sümboolseid tähendusi endale mingisse sõnalisse vastesse, ent need mõjuvad sellegipoolest — alateadlikult.

Kõigis usundeis kannavad sümbolid õpetuse kindlat sisu. Budismi sümboolika otstarbeks näiteks on juhtida dharmarajal kulgejad õige mõistmise, õige eluviisi ja enesetäiendamise teele. Mõned hingeteaduse voolud — näiteks psühho-süntees — kasutavad mitmeid eri kultuuridest ja usundeist laenatud ning spetsiaalselt loodud sümboleid isiksusliku kasvu võimalustele ja suundadele osutamiseks. Peetakse soovitavaks, et meil oleks nii endasse süüvimise, oma teel kulgemise, vaimse avaratumise, hingelise kasvu, uuenemise, armastuse, kirgastumise kui vabanemise sümboleid. Järgnev valik annab mainitud käsitlusviisist põgusa ülevaate.

Vilkuv majakas — kaugel eesmärk, ideaal, teenäitaja.

Liblikas — kerguse vaim, muretu meel.

Tuli — puhastav toime.

Allikas — puhtus, elujõud.

Tee — vaimse arengu rada, loomulik kulg.

Lamp — tarkuseallikas.

Kalliskivi — kõrgem täius, rikkumatu loomus.

Nool — sihikindlus.

Puhkev õis — kasv. areng, armastus.

Sümboolse märkamine aitab meil tuua kõigesse sellesse, mida näeme, enam mõistmist ja selgust — eriti juhul, kui tegemist kirevalt segase ja arusaamatuga. Ent sümbol võib

leida kindla koha ka psühholoogilise eneseabi ja -arenduse võtete arsenalis. Meenutage kas või värvisümboolikat (vt. lk. 271—272). Hingerahu andvate, tasakaalu taastavate, meele-rõõmu lisavate sümbolite otsing võiks olla oluline siis, kui me mures või pettunult hakkame ümberringi nägema, välismaailma üle kandma valdavalt negatiivseid sümboleid — hädaohu, kurjuse, meeleheite, viletsuse ja allakäigu märke. Sood-sate sümbolite rakendamisel oleks soovitatav algust teha tuntud ja lähedaste märkidega — päike, roosiõis, langev lumi, täiskuu, kellukese helin —, mis kannaksid endas terve, kauni ja üleva tähendust.

Ela hommikul enam ruumis, õhtul ajas

Päeva esimene pool sobib paremini endast väljapoole suunatud tegevusteks, kus tähtsaim on tulemuslikkus. Hommiku-poolisel ajal mõtleme enam hulga ja ruumi kategooriais, sõidame ringi, teeme ettehaaravaid eluplaane, arendame eksten-siivset tegevust väljapoole iseennast. Ruumitunnetuse elavdamiseks sobiks päeva esimesel poolel hästi kõrges punktis või avaral maastikul mediteerimine. Püüa selle mõtluse vältel ilma midagi hindamata ja analüüsimate, millelegi mõtlemata lihtsalt märgata maailma ruumilisust, lähemaid ja kaugemaid punkte, esemete kuju ja iseenda asetumist ruumis. Ruumi omaduste, ruumiliste seoste ja iseenda—ruumi suhete mõistmine annab tuge eriti sellist laadi ettevõtmistes, kus on tarvis pühenduda järgemööda eri laadi tegevustele, kohtuda erinevate inimestega, vahetada rolle, sõita ringi. Aeg kaob keskendunult toimetades lausa märkamatuks.

Mida rohkem õhtu poole, seda enam hakkab meie meel tähelepanu pöörama ka peidetule, varju jäävale. Mõnigi väidab märkavat, et õhtutunnid venivad aeglasemalt kui hommi-

kune aeg. Päevahooltest vabanenult on enam mahti pühen-
duda ajajõe kulgu jälgivale mõtlusele. Laseme end kergemini
mälestustel-meenutustel kaasa viia, leiame mahti ka mõttes
eesseisvasse aega rändamiseks. Hämardudes kaotab r u u m
kohe suure osa oma tähendusest ja meist saab — mida enam
öö poole, seda rohkem — ajainimene. Öhtupoolik pakub
loomulikku tuge endasse süüvivale vaimule, see on ühtlasi ka
kokkuvõtete, järelduste tegemise ning elamistarkuse otsimise
aeg.

Keha keeles peitub varjatud tarkus

Arutlev mõtlemine saab teoks sõnade abil, intuitsioon avaldub
aga palju laiemalt, näiteks kujundlike piltide, unede, tunde-
seisundite ja järskude meelemuutuste kaudu. Vaistlik taip
väljendub ka tekkiva meeleselguse, otsusekindluse, rõõmupu-
hangu kujul. Hoiatav kahtlus millegi suhtes püüab end kuul-
davaks teha pinguloleku, rahutuse, ebakindluse vormis.

Vaevu aimatavat tunnetust annavad edasi keha keele
mitmed märgid — hingamise avardumine või ahistatus,
külma- või kuumaaistingud, südamepiirkonnas tekkiv
avardumis- või pitsitustunne.

Elamistarkust lisaks see, kui oskaksime oma tundeelu
seisundeid ja muutusi tähele panna ja lahti mõtestada. Mee-
lemuutuses peegeldub tihti tundlikult arusaam või tõde(mus),
mida me sõnalise mõtlemise tasandil veel ei teadvusta.

Samal ajal kui vaistud, keha ja tunded taipavad meile
elulisi asju sageli vahetult, teeme (vasakut ajupoolt edendava
koolihariduse mõjul) lõviosa oma olulisi järeldusi sõnalise
arutluse vahendusel. Seda viga tuleks parandada.

Sõnatu mõistmise ja mõistusevälise tunnetuse võimalusi
tasuks appi võtta siis, kui meil on raskusi mingi olulise otsu-
se vastuvõtmisel. Vahel kaalume kaua aega kahe või enama

võimaluse vahel, jõudmata ühegi eelistes selgusele. Säärastel puhkudel saaks abi "keha keele" kasutuselevõttust.

Kõigepealt püstita selgelt küsimus, millele otsid vastust. Võtame juhtumi, kus tuleb kiiresti vastu võtta mingi ei-või-jah-otsus. (Kas osaleda uues äriprojektis? Vahetada chitusmaterjalide jäägid puidutöötlemispingiga? Õelda töökoht üles ning omandada teises firmas uus eriala? Osta Ungarisse huvireisile pilet? Võtta perre rotveileri kutsikas?) Edasi "lepi endaga kokku" milline kehaline signaal tähendab "jah" missugune "ei" Näiteks:

♦ Suletud silme ette tekkivad soojad — oranžid, punased jne. — värvitoonid tähendavad "jah" külmad — sinised või rohelised — "ei"

♦ Pihkude soojemaks muutumine tähendab "jah", jahenemine "ei"

♦ Kandadel tasakaalus seistes tähendab keha kaldumine ette "jah" tahapoole "ei"

Seejärel korda endale ilma asja sisusse tungimata mõned korrad oma küsimust:

"Kas peaksin töökohta vahetama?"

Seejärel oota rahulikult, kumma leppemärgi su keha keel valib. Katseta erinevate koodidega. Juhul kui oled leidnud kindlaima koodi oma keha keele mõistmiseks, tasuks sellega edasi töötada, kuni võtte kasutamine on omaseks muutunud. Saadud vastustes pole midagi müstilist. Seal peegeldub vaid sinu enda seesmine hoiak, arusaam, mis tihti kiirelt ja tabavalt võtab kokku alateadliku teadmise, ootuse või hoiaku.

Kui oma keha keele ja tunnete suhtes tundlik olla, võib leida mitmeid märke, mis kõik teadistavad oma positiivsest või negatiivsest suhtumisest, valmisolekust või kahtlustest, usaldusest või umbusust. Mitmed inimesed väidavad, et mingi "kuues meel" hoiatab neid tihti ohu eest. Olgu selle kohta näide parvlaeva "Estonia" hukkumisest. Keegi ärimees olevat enne laevale minekut tundnud kummalist vastumeelsust eesseisva merereisi vastu, ja usaldades seda tunnet, loobuski kinnimakstud sõidust. Küllaltki palju on täiesti

tavalisi (ilma ekstrasensi võimeteta) inimesi, kes tegelikult aimavad ette mingi ürituse kordamineku või luhtumise, oskavad ette näha, kui teatud valdkonnas kerkib ootamatuid raskusi või kui keegi inimene osutub petiseks.

Sisenõunik võib toimida ka külma- ja kuumaaistingute, pulsi-, hingamis- ja südamelöökide sageduse muutumise kaudu või vestab meiega ninakiheluse, vaistlikult sissevõetud kehapoosi või ihuvõdina keeles. Kui talle järjepanu väikseid ülesandeid usaldada, õpime sellega ka oma keha keele looduslikku tarkust.

Virguta endas intuitsiooni

Intuitsiooni saab ergutada sel teel, et vabastame ta arutleva mõistuse kontrolli alt. Millegi tundma õppimise püüd tuleks elav hoida, kuid "keelata" endale samas tavaarutluste ja spekulatsioonide ummiktee. Selle taotluse üheks abivahendiks võiks olla joonistamine.

Sea valmis paber ja kirjutusvahendid (eri värvi viltpliiatsid või pastakad). Seejärel määratle selgelt küsimus, millele otsid vastust. Edasi lase end lõdvaks, hinga sügavalt ja joonista paberile lahenduse alternatiivid. Oletame näiteks, et kaalud "pilves selginemistega" puhkepäeva hommikul, kas sõita nädalavahetust veetma suvilasse või külastada linnas moemessi. Kujuta mõlemat valikut värvikal joonisel. Pildiilu ei evi vähimatki tähtsust, oluline on aga selle sümboolne detailsus. (Näiteks kas või see, kas kujutad suvilakorstnast kerkiva suitsu uljalt taevasse keerduvana või nukralt maha laskuvana.) Pilte vaadeldes võid ette arvestada nii varjatud võimalusi kui võimalikke viperusi, mis arutlusel oleksid kahe silma vahele jäänud. Kui nüüd joonistad veel ka enese ja pereliikmed kummassegi pildipoolde, võid saada aimu igaühe arvata-vast suhtumisest kummassegi varianti. Pilte uurides võid teha otsuse, kuivõrd üks või teine võimalus:

- lubab pingeist vabaneda,
- pakub töönädalale vaheldust,
- lisab kaitstustunnet,
- annab kosutava üksioleku võimaluse või kõrvaldab häiriva üksildustunde,
- sunnib end füüsiliselt välja elama, treenima,
- lubab pooleli äri- või tööasjadega edasi tegelda,
- rahuldab teiste pereliikmete huve,
- lubab saada vihjeid mingi probleemi lahendamiseks.

Ütle teisiti

Mõnedki sõnad kutsuvad esile negatiivse reageeringu, sest nendega määratletud nähtused ja neist äratatud mälestused häirivad meid. Osa negatiivse laenguga sõnu pärineb lapse-east. "Ei tohi" "tuleb" "tingimata" "ole korralik" "hoolsus" "kool" "kohusetunne" — paljude jaoks on nendesse kätketud ärritavalt suur annus sundi ja survet. Peresuhetes, näiteks mehe ja naise vahekorras, võib samuti ajapikku esile tungida mingi väljend, mis ühele või teisele poolele toimib otsekui halba tuju ja arvete klaarimist käivitav lülitusnupp. "Miks sa ometi ei..." "Kui palju kordi ma olen rääkinud..." aga ka "nõudepesu" või "toiduraha" rikuvad tihti hetkepealt rahuliku õhkkonna. Mõistagi määrab sõnade toime ka häälevarjund, millega need kuuldavale tuuakse. Paraku saadab nõuet esitavaid või unustatud kohustust meenutavaid sõnu tihti ka kime hääletoon.

Osa sõnu on tühjad ja laialivalguvad seetõttu, et nende tähendust kandvad väärtused on tuhmunud. Nüüdisajal on selliseks väljendiks näiteks "autunne" Võimalus elada "vae-selt, ent ausalt" veetleb väheseid, kui ümberringi näed palju väiksemate või suuremate riugastega kättevõidetud jõukust.

Suur osa positiivse värvinguga mõisteid nagu "Jumal" "loodus" "demokraatia" "rahvuskultuur" "õiglus" "majan-

duslik heaolu" või "edu" on lõrtsitud nende demagoogilise kasutamisega. Hulk väljendeid, mida massimeedias kasutatakse, on sisult vaesunud seetõttu, et neist kumab läbi jabur liialdus. "Kõik inimesed" "igaüks meist" "kogu aeg" "mitte kunagi" — enamasti tehakse selliste sõnade pruukimisel tendentslikke üldistusi.

Milleks probleeme / see rikuks ju luule / suhkurmagusa leeme, tõdeb üks eesti epigrammik. On inimesi, kes kuidagi ei võta vedu, kui neid kutsuda tööle või mingeid probleeme lahendama, teised jälle ei taha kuulda, kui neile tervise karastamise, vaimsete harjutuste või muu jõupingutusi eeldava kasulikkust püüame selgitada.

Paljud sõnad on ühe või teise isiku jaoks omandanud negatiivse värvingu seeläbi, et neil inimestel on teatud valdkonnast halvad mälestused. Selle raamatu autor on unetuid öid veetnud nii Pihkva, Moskva, Taškendi kui Tartu raudteejaamades, nii et juba pelk sõna "ooteruum" täidab teda eba-meeldivate aistingutega. Samal kombel on mõnelegi vastumeelseks muutunud sõnad "eksam" või "koosolek", aga ka "partei" "eesrindlik" "ühiskondlik aktiivsus" "rahva arvamus" "rahupooldaja" ja teised nõukogude ajal äraleierdatud väljendid.

Tuntud asjade ümbersõnastamise võtet kasutatakse kõnekeeles üsna laialt. Meenutagem kas või tabusõnu, näiteks seda, kuidas juba iidsest ajast peale on jahimeestel tavaks olnud vältida saaklooma nimetamist selle õige nimega. Paljud eufemismid (maise matka lõpp pro surm, põlluramm pro sõnnik jne.) lubavad millestki negatiivsest kõnelda pehmemal toonil. Valides mingi mõiste ("stress") semantilistest vastetest sobiva tava- või teaduskeelse väljendi (näiteks "kurnav närvipinge" või "distress"), võib lisada oma väidetes arusaadavust ja täpsust. Teisiti ütlemise põhimõtet saaks rakendada laiemalt, kui endale selgeks teha need iseloomulikud olukorrad, kus suhtlemisel tärkab mittemõistmisprobleeme või kus üks või teine väljend tekitab pingeid ja konflikte. Tänapäeval on üha enam levinud nähtus, mida E. Hemingway

väljendust laenates võiks määratleda sõnaga "verbaalne düsenteeria". Koolihariduse leviku ajastul pole ladusalt ühtekõlavate sõnade ja lausete kokkuseadmine miljoneile inimestele enam mingi probleem. Võrreldamatult raskem on väljendatu täitmine rikka, usaldusväärse või tõeliselt uudse sisuga. Üks tänapäeva tuntumaid hingeravi meetodeid — kognitiiv-terapia — pühendab palju tähelepanu sellele, et "probleemidega isik" õpiks oma muredest mõtlema tegusalt, konstruktiivsemal moel, ning probleemid nõnda ümber sõnastama, et need avaneksid oma tulevases lahendatavuses. Saksa psühholoog Cora Besser-Siegmund on teinud uurimuse sellest, kuidas öeldud ja kirjutatud sõnadesse tuua enesega paremat toimetulekut ning teiste inimeste mõjutamist võimaldav maagia. Esitagem selle lähenemise näiteks kolm võimalust. (Meetodist on lähemalt juttu raamatus "Stressi teejuht" Tallinn, 1997.)

— Stressogeenset sõna (näiteks *aiatöö* või *arve tasumine*) võib mõned korrad mõttes või kuuldavalt hääldada kergelt, meloodiliselt, optimistlikult, lõhkudes sel viisil vastumeelse suhtumise sellega tähistatud tegevusse.

— Ebakindlust ja kartust tekitavat olukorda märkiva sõna — näiteks *eksam* — võib kirjutada endale ilukirjas, imepisikeste, naljakate või stiliseeritud tähtedega nõnda, et kirjakuju "kustutaks" sõna ebameeldiva assotsiatsiooni.

— Rasvase kirja ja suurte tähtedega võib mõne sõna ja seda tähistava mõiste — näiteks oma nime — mõjujõudu tugevasti esile tõsta.

Naudi luksust

Millegi erilise ja enamikule kättesaamatu nauding ei tarvitseks tuleneda niivõrd rahakotist kui selle erilise vajaduse tunnistamisest ja kindlakäelisest rahuldamisest. Luksust nautides oskame ehk kergemini irduda igapäevasest ning kasvada ilu ja täiusliku järele igatsemisega ka ise.

Kasinus ehk pillamatus ja enesele mingite kõrgemate mõnude keelamine on eri asjad. Üldiselt on teada, et paljud vanemad inimesed ei söanda pärast pensionile minekut enam elust täit mõnu tunda, kuid vahel on ka töökad ja säästlikud keskealised inimesed ilma jäänud oskusest valmistada ise endale elus järjepidevalt väiksemaid ja suuremaid rõõme.

Allpool on pakutud mõni võimalus, mis ka lihtsa asja teeb luksusliku rõõmu allikaks.

♦ Aseta rongiga sõites jalad vastaspingile! Juhul kui sinu pingivahes kedagi ei juhtu istuma, võid seda luksust lubada. Ära unusta vaid paksemat lehte jalgade alla panna. Sel kombel paraneb jalgade verevarustus, muutud virgemaks ja talud pikemat sõitu kergemini. Tähtis on ka mõnutundmise žest ise. Sina lubad endale pisut mõnu ja naudid seda asendit nii lugedes, vaguniaknast välja vaadates, tukkudes kui unistades. Piisab vaid puhastest sokkidest, ajalehest ja sellest, et julged olla teistest erinev.

♦ Kui lähed kuskile õhtut veetma, pea võimalust mööda hoolt selle eest, et koht, laud, tellitav — kõik oleks kõrgel tasemel. Naudi luksust olla meeldivalt teenindatud. Tee seda raamatukogus, linna teabeteenistuses, kaupluses. Püüa igal pool mõista anda, et sa ei soovi leppida vähemaga kui tipp-tasemel teenindusega.

♦ Kasutades mõnd ilusat ja hinnalist igapäevaaset — kammi, välgumihklit, süütevõtit — tunne sellest mõnu.

♦ Too oma argipäevasesse suhtlemisse vastastikuse tähelepanu, viisakuse ja osavõtliku kuulamise luksust. Samal põhimõttel osta endale ikka elegantne lips, aromaadne habemekreem või kalleim hambapasta.

♦ Püüa mõnes asjas — kodukujundamises, rõivastumisel jne. — saavutada meeliülendav *luksuslik* tase.

♦ Hinda ja naudi neid võimalusi elus, mis enamikul ehk puuduvad: hoolitsevad vanemad või kuulekad lapsed, turvaline kodu või tasuv töö, hea haridus või vaimuanded, püsiv sõprus jne.

Lase targal mõttel mõjule pääseda

Iga päev loeme või kuuleme käibetõdede nämmutamise, ajuvaba reklaami ja meie isikule vähe tähtsate välisuudiste kõrval ka kahte-kolme targemat mõtet. Uudsete, peenekoeliste ja tarkade mõtete saatuseks on aga lasta end järgneval infol kiiresti teadvusest minema pühkida.

Asi seisab selles, et tavatu, sügav või peen mõttekäik leiab vaid üürikeseks ajaks vajaliku resonantsi meie enda peenene-nud taibu, kõrge eristusvõime, keskendunud meele või loova fantaasiaga. Juhul kui me seda habrast vaimset häälestumist hindamata lubame end järgnevast tavatõest, olmeseigast või ületähtsustatud uudisest kaasa viia, kaob märgatud ideega kontakt, jäävad vahest vaid tühjad sõnad. Seda nähtust võib kogeda haaravalt sisuka vestluse järel, mille uued ideed, järeldused või mõtteseosed meile paljutöotavalt targad tunduvad, kuid juba järgmisel päeval ei suuda me räägitust enam midagi etteküündivalt tähtsat meenutada.

Täiuslik vaimne resonants näiteks targa isiku või sisuka raamatuga eeldab, et oleme alateadlikult juba ise häälestunud kõnealust küsimust uurima. Paljud teised isikud, kelle alateadvus ehk muude küsimustega ametis, ei märkaks mainitud teabes midagi endale olulist. Tähendusrikkana tunduv ongi seda — nimelt sinule! Ahaa-elamus, millegi esmatähtsa järsk taipamine on õigupoolest eelneva otsingu

tipphek. Juhul kui kuulnud ja loetud sõnad täituvad meie jaoks iseäralikult tähendusrikka sisuga, saavad otsekui elavaks, tasuks neil lasta just sellistena mingi aja — kas või mõne sekundi — toimida. Nii kindlustame edaspidi võimaluse väljendatu tähendusse süveneda, sellel meeles settida lasta, seda avardada, arendada, tihendada, öeldu piire täpsustada, võõrkeelsele mõistele parema tõlkevaste leida jne.

Toogem nüüd lugejale läbikaalumiseks kümmekond sententsi, mis püüavad meile elamistarkust õpetada.

— Igal inimesel on kolm loomust — üks, mis ta välja näitab, teine, mis tal tegelikult on, ja kolmas, mis ta arvab enesel olevat. *Karr*

— Ela nii, et võiksid igale inimesele silma vaadata ja ta kuradile saata. *Anonüümne autor.*

— Kui soovid kõrgele, alusta madalalt, kui soovid kaugele, alusta lähedalt. *Hüina vanasõna.*

— Küsija ei eksi kunagi teelt. *Hüina vanasõna.*

— Inimeste muutmist tuleks alustada nende vanaisast. *Hugo.*

— Kivist vett ei pigista. *Hüina vanasõna.*

— Enne auku hüppamist heidab tark sinna redeli. *Juudi vanasõna.*

— Juut on nii tark, et ta kahetseb pattu juba enne selle tegemist. *Juudi vanasõna.*

— Parem rääkida head iseendast kui halba teistest. *Jaapani vanasõna.*

— Vaid lugedes märkad, kui palju võiks jääda lugemata. *Raabe.*

— Ärile rajatud sõprus on parem kui sõprusele rajatud äri. *Rockefeller.*

— Tiigikonnale pole mõtet rääkida ookeanist. *Hüina vanasõna.*

— Võta kuulda sada nõuannet ja otsusta ise. *Jaapani vanasõna.*

Sea asjad omavahel sõltuvusse

Mõnedki asjad on omavahel selges sõltuvuses: vihmane ilm ja unisus, häbitunne ja punastamine, palgapäeva kaugus ja ostukorvi sisu, pangaametniku kehv tuju ning ninakas toon jne. Paljude asjade omavahelise seose olemus jääb aga ähmaseks. Kes oskaks ära seletada, kuidas tema päevased läbielamised unenäopeedlis helastuvad, mil kombel juhuslik tutvus tema edaspidist elu kujundab või kuidas vaistlike valikute ja läbikaalumata otsuste jada järgnevat käekäiku määravad.

Nähtuste tähendusrikka omavahelise sõltuvuse mõistmist viiks edasi kaugemate ja peenemate, ebatavaliste ja üllatavate seoste nägemine asjade vahel. Arukus, eriti aga loovus, toetuvadki erinevate tajupiltide, mälus talletatud kujundite, faktide, sündmuste, tuttavate jt. infoühikute produktiivsele ühteviimisele. Kauge, ent seotu suhestamist võib treenida, nähtustevaheliste sõltuvuste selgem mõistmine aitab neid tihti ka paremini valitseda...

♦ *Võta arvesse nädala pärast tekkivat tulevikusündmust ning asu jälgima, kuidas sellele ajas lähenemine järgnevate päevade meeleolu ja mõtteid mõjutab. Pane tähele, mil viisil oodatav sündmus meeles oma kuju ning oletatud kulgu muudab. Leiad end eesseisvast asjast meeleolule vastavalt erineval viisil mõtlemas, seda kord lootusrikkalt, siis ükskõikselt või igavlevalt ootamas, selleks mitmel viisil ebateadlikult valmistumas. Otsekui kõrge mäeaheliku tagant tõusev päike teeb metsad ja kingud kord-korralt üha heledamaks, nii võib mingi oodatud meeldiv sündmus anda juba ammu enne tulekut elule helge värvingu. Oluline sündmus toob juba enne toimumist esiplaanile isiksuse erinevaid külgi, see sunnib aga tegema ka sündmuse kulgemise prognoose. Juhul kui ettearvatu teoks saab, võid hinnata oma ennustamisvõimet, mõtteloogikat, intuitsiooni või elutarkust, õppides midagi olulist järgmiste eluliste sündmuste ootamiseks.*

♦ *Jälgi, mil viisil tühised ja kaalukad möödunud elu juhtumid sinu oleviku tundeid, kujutlusi ja mõtteid mõjutavad.*

Märkad ehk mõnegi ootamatu seose ning kindlasti ka seda, et aeg-ajalt lased oma meeleolul möödunud mõeldes märgatavalt muutuda.

♦ *Kujunda ja kindlusta oma tulevikku suunatud kavatsusi lubaduste andmisega mõnele tuttavale. Jälgi, kuidas vastutustundega antud lubadusest saab mõjus tegur, mis distsiplineerib sind midagi teoks tegema, millestki loobuma, millegagi tähtajaks valmis jõudma.*

♦ *Pane tähele oma tegude, läbielatud sündmuste ja märgatud elunähtuste kummalisi seesmisi seoseid.* Pea kohalt ülenennanud varese kraaksatus, päiksehelk männiladvas, naabermaajast kaikuv makitümps, möödunud suve nostalgiline meenutus või ühe kirjamehe hetkeks meenuv mõttetera võivad tekitada alateadvuses vaevumärgatavaid muudatusi.

Ühe idamaise võrdluse järgi võiks maailma kõiki nähtusi, asju ja olendeid kujutleda triljonite omavahel kolmemõõtmelisse võrku ühendatud ja üksteist peegeldavate kalliskividena. Mis tahes võrguosa või sinna põimitud kalliskivi puudutamine annab kohe tunda ka võrgu teistes osades, see peegeldub vastu kümneilt teistelt kalliskividelt. Lisagem, et taju kaudu tunnetatud ja fantaasias heiaustuva, mõtte vormis esiletuleva ning emotsioonides avalduva kirkal mõistmisel põhinebki just see teadvel meel, mis budistide silmis on kõigist vaimseist seisundest kõige eelistatum.

Uute mõtteseoste leidmine

Inimene ei mõtle ju lihtsalt lusti pärast, vaid enamasti ikka oma eluliste probleemide lahendamiseks. Mõnede raskete probleemide lahendamine ei laabu aga kuidagi, kui meis puudub väike annus "kerguse vaimu"

Mõttetöö saab teoks mõistete ja ideede, tähelepanekute ja kujutluste omavahelise seostamise kaudu. Loova ehk uut avastava mõtlemise põhijooneks on kaugemate, tavatute,

etteaimamata seoste leidmine. Erinevate ja kaugete asjade mõtestatud seostamine ei lisa seega mitte üksnes mõttejõudu, vaid ka loovust. Seoste loomise harjutustega saab arendada nii märkamismeelt kui fantaasiat. Mõnede sõnade kuulmine või lugemine äratav kohe antud nähtust hõlmavaid, sellega piirnevaid või sellele vastakaid sõnu ja kujutluspilte. Näiteks: timukas — kirves; lumi — valge; peegel — sile; päev — öö; kuritöö — karistus jne. Vähekasutatud ja abstraktsemate sõnade puhul tekib etteaimatavaid kujutluspilte harvem ning kohase assotsiatsiooni vastukaja otsing läheb pikaldasemalt. Näiteks: tigu — (karp, aed, aeglane...), violetne — (kleit, vikerkaar...), lauge — (sile, kauge, ?), vooruslikkus — ?

Mõtteseoste mäng aitab nähtusi mõtestada

Assotsieerimise ehk uute seoste loomise seesmist tarvet on seletatud mitut moodi — näiteks mingi ühe eraldi mõiste või idee piisamatuse või mõistetamatusega, samuti sellega, et tärkavate uute sõnade või kujutluste "kaja" lahutab meelt, pakub pinget. Seostamine sunnib mõtte vilkamalt edasi liikuma ja vabastab üksiku sõna, idee või kujundi selle mõistetamatust irdseisust. Assotsiatsioonid avardavad tunnetust ja osutavad asjade ja nähtuste laiaulatuslikele omavahelistele sidemetele ja sõltuvustele. Tavalised etteaimatavad assotsiatsioonid annavad tunnistust selliste ilmselgete seoste ja sõltuvuste tundmisest, milles ei peegeldu ei märkamismeel ega fantaasia. Loomevõime erksusest pajatab aga kaugemate, tavatute ja peenekoeliste seoste leidmine, näiteks: lumi — luud (lumi katab lõpnud looma luud või lumest puhastatud tänavat pühib kas või luud); peegel — kärbes (seinapeegli taga ootab ämblikuvõrk kärbest); lagi — heinasaad (heleda taevalae all oleks mõnus värskelt niidetud heina kokku tassida).

Uudseile seostele suunatud assotsieerimine virgutab loomevõimet.

Loovusmäng täidab ooteaega ja rahustab meelt

Seoste leidmise mängu tasuks katsetada ajatäiteks tüütul bussisõidul, aga näiteks ka siis, kui soovid mingist painavast kinnisideest vabaneda.

Kuidas toimida? Võta mis tahes meelde turgatav sõna ja hakka sellest lähtudes üha uusi eelnevast sõnast tärkavaid mõtteseoseid leidma. Vaata, kui kaugele jõuad kolme minuti-
ga. Juhul kui selle juhuslike seoste aheliku üles kirjutad, võid kohe ka assotsiatsioonide uudsust hinnata.

Järgnevas reas on etteaimamatult uued seosed esile tõstetud.

Pilt — raam — aken — kaev — v a e v — k a e — silm
— prillid — f i l m — u d u p i l t.

Selle mängu abil võiks otsida ka võrdlusi, epiteete, metafoore, analoogiaid ja teisi kõnekujundeid. Ilukirjanduse üheks lähtepunktiks ongi sõnamaalingust mõnu tundmine.

Vaimseks vabanemiseks vajame selget meelt

Ühiskonnateadlaste meelest iseloomustab XX saj. lõpu maailma järjest enam kirev kaleidoskoopsus. Erinevate tõdede, ideede, uskumuste ja vaimse turu peibutavate kutsungite üheaegne olemasolu tekitab küll mulje hõlmamatust vaimsest rikkusest, tegelikult aga loob meeles üha suureneva pidetuse ja segaduse tunde.

Üheks meie kaasajale iseloomulikuks nähtuseks on *New Age*-liikumine, mille laia katuse all pesitsevad leplikult koos kõige erinevamat laadi vaimsed õpetused. Kärsitult ühelt õpetuselt ja otsingurajalt teisele hüplev Uue Ajastu odüsseia

annab aga haruharva küpsele isiksusele omase iseseisvuse, loovuse ja vaimuselguse. Miks? Aga seetõttu, et juba algusest peale unustas vaimse arenguraja teeline ühe tähtsa eelduse — vajaduse hoida endas elav selge meel. Enamasti kujuneb vaimsete eeskujude ja arenguteede turul kõige järjest läbi-proovimisest vaid isevärki meelelahutus, mis muidugi on mõttekam kui pelk lullilöömine või kõrtsides kolamine, ent mis vaimu arendamise alal jääb kaugemale maha kas või keskmises kõrgkoolis mingi eriala õppimisest.

Vaimne pealiskaudsus vohab kõikjal. Nüüdisaja inimene napsab ühe õpetlase järelt nagu turist siit ja sealt uusi muljeid, püüdmata lahti mõtestada nähtuste sügavamat olemust, nende tekketausta ja omavahelist seotust. Püüd kulgeda oma otsinguis laiuti — tutvuda järjest uute õpetuste ja esoteeriliste süsteemidega ning katsetada aina uusi meetodeid — viib selleni, et oleme kuulnud ja arvame kuigivõrd teadvat järjest rohkem asju, ent järjest väiksem osa neist on meile mõistetavaks ja omaseks saanud. Selleks et reklaami manipuleeriva toime, vohava irratsionalismi, ideoloogiliste sisenduste jt. hüpnotiseerivate mõjudega toime tulla, omandame väikese valimiku patentravimina toimivaid lööklauseid ja kontekstist rebitud arutlusklišeesid, mis justkui lubaksid meil püsida omaenda läbitunnetatud arusaamades.

Vaimse arengu eelduseks on see, et me lakkame end petmast ja tunnustame end just säärastena, nagu oleme, ning püüame mõista oma isiksuse vastuolulist olemust kõigis selle avaldustes. Vaimset iseseisvust on kõige mugavam harrastada sel moel, et me enamiku endale olulisi asju üritame lahti mõtestada. Loova arutlemise harjumus vabastab meid asjaolude ja juhuslike impulsside allasuruva mõju alt olema vabam, iseseisvam, tahtekindlam.

Mõistagi on oluline see, **millest** me elus mõtleme. Parafraseerides tuntud ütlust söömise kohta, võib öelda: oled see, mis sa mõtled. Enamasti mõtleme enam sellest, mis meid haarab ja erutab. Seega tasuks end "erutada" ka sügavamate, nõudlikumate mõtetega. **Andes endale rohkem vaimset**

ärksust lisavaid "erutusi", võidame meeleseisundi, kus märksa kergem on piirata oma ülemäärast erutatust tühjust-tühjust. Juhul kui laseme väärt romaanil, teaduslikul probleemil või ehedal kunstil end sügavalt erutada, aitab see vältida olukordi, kus me mõne tühiasja või paratamatu olmeiseiga pärast ülemäära tuld võtame.

Iseseisva, kriitilise, selgel meelel toimuva arutluse 6 tunnust on järgmised.

♦ *Keskendumine "haaratavas" mahus teemale või probleemile.* Selle nõude vastu patustades püüame liiga palju asju ühe nimetaja alla viia või valgume oma arutluses täiesti laiali.

♦ *Üksikideede ja -arutluste, meenutuste, kujundite korrastamine terviklikuks kogumiks.* Ilma säärase korrastuseta muutub isegi tuumakate mõtete jada vaevaliselt jälgitavaks sõnavooks, mis pärast arutlust või vestlust haihtub nagu kuum aur õhus.

♦ *Võime tarbe korral paindlikult arutelu suunda muuta.* Mõtteviisi jäikus, amorfsus viib kergesti ekslikele või dogmaatilistele seisukohtadele.

♦ *Vaadeldava probleemi käsitlemine mitmekülgselt, seoses teiste küsimustega, laiema süsteemi osana või mingi üldisema nähtuse üksikjuhtumina.* Säärane lähenemisnurk lubab distantseeruda omaenda väidetest ning säilitada selge meel mitte üksnes võõraste, vaid ka omaenda mõtete suhtes.

♦ *Võime märgata detaile, ent mitte lasta end nendest pimestada, nähes kogu aeg puude taga ka metsa.*

♦ *Võime allutada kõik olulised asjad enne uskumist ja omaksvõttu oma kriitilise meele kontrollile.* (Sellest on pikemalt juttu autori raamatus "Keskendumiskunst".)

Oska osta

Hulk oste tehakse mitte elulisest vajadusest, vaid soovist uute asjade varal ka ise uueneda, oma staatust tõsta, enesekindlust võita. Paljud ostud on sisult liigsed, osa tõtakalt tehtud, kuid juhtub sedagi, et pikk kõhklus jätab millestki ilusast ilma, sundides veel nädalaid tagantjärele kahetsust tundma.

Hinnalisema ostu otsustamisel tasuks kindluse mõttes esitada endale mõni kontrolliv *valveküsimus*, mis aitaks ennatlikku tuhinat tagasi hoida, samas aga lisaks kindlust vajalik siiski osta. Ostmispsühholoogia aluseks on hea enesetundmine — oma huvide, vajaduste, hetkeimpulsside, tujude mõistmine, aga ka enda isikuga kooskõlas värvitoonide, moevoolu, stiili tundmine.

Pahatihti ei usalda inimesed oma maitset, soetades palju sellist, mida teler või tuttavad on soovitanud, kuid mis sisimas endale ei meeldi. Järgnevad küsimused võiksid viia ostuhuvi ja oma tegeliku elulise vajaduse kooskõlla toote meeldivuse ja otstarbekuse hindamisega.

— Kuivõrd see kaup mulle töepoolest *meeldib*? Või lähtun pealekäiva reklaami, tuttavate soovitude või müüja mõjul saadud sisendusest?

— Kas ost (mantel, kingad, mööbel, auto...) toonitab minus midagi positiivset? Või kahjustab kuidagi minust jäävat muljet?

Meil on kalduvus teha valik mingi ühe ereda joone alusel, eirates ostu terviktoimet mulje kujundamisel. Näiteks kui soliidsemas eas mees ostab endale kärtsu värvi sportauto, mis talle reibast noorusaega meelde tuletab, võib ta sellega teha end teiste naerualuseks — noorenemispüüd hakkab kõigile kergesti silma.

— Vahest on ostusoovalt tärnanud lihtsalt hetketujust või impulsist kergelt teenitud raha kiiresti kulutada?

— Kuivõrd ostetav ese (näiteks rõivas) sobib teiste omalaadsetega (garderoobiga) kokku? Mõistagi tasuks kõõgitarbeid, matkavarustust ning rõivaid soetada komplektis.

— Kas poleks mõtet otsida sama kaupa, millel oleks nägusam välimus, odavam hind, kvaliteetsem materjal?

— Kas toote disain, värv, töökindlus, tootlikkus, ohutus äratavad usaldust?

— Kas kaubal pole silmahakkavalt hea külje kõrval kehva kvaliteedi varjatud tunnuseid?

— Kas kaubal — näiteks elektritarbeil — on garantiiaeg?

— Kas tootev firma on tuntud, usaldatav?

— Kas poleks targem veel raha koguda ja midagi märksa hinnalisemat osta?

— Vahest oleks mõistlik enne ostu veel kellegagi nõu pidada?

Hea sõbratar või sõber ei tarvitse olla hea asjatundja selliste hinnaliste asjade nagu arvuti või auto ostu nõustamiseks. Seepärast tuleks hinnata kõrgelt neid müüjaid, kes ei püüa oma kaupa kaela määrada, vaid arvestavad ka künde huve.

Kui hinnaline ost pärast rahulikku kaalutlemist on sooritatud, luba enesele kaubast tõelist rõõmu tunda. Just siin ilmnebki oskusliku ostu eelis: see hoiab ära hilisema pettumuse ning laseb sisseostust mõnu tunda.

Isegi uus viltpliiats, autoakna jääkraaper või värske ajaleht võivad anda mingiks ajaks meeldiva impulsi, tunde, et uuenevad asjad värskendavad ja virgutavad.

Kavalda ennast saledaks

Kehakaalu liigsed kilogrammid ei teki mitte niivõrd heast isust kui halvast eluviisist, mille üheks sümptomiks ongi aplus. Dieedi (kr. *diaita* — eluviis; toit) sõnastikus toodud põhitähenduseks on tervislik toitumis- ja eluviis, mida mõistagi võib karmistada toitumiskorra ettekirjutuste, piiratud toiduvaliku ja paastuga.

Tuhanded daamid, aga ka härrad on peagi pärast mahla-,

salati- jogurti- õuna-greibi- müsli-piima- või veini- ja muna-
dieedi optimistlikku algust avastanud, et probleemiks pole
mitte niivõrd tühi kõht kui elu põhimõnust ilmajäämise
stress. Enamikul puhkudel ei anna lühike ühekordne dieedi-
tamine mingit püsiefekti just seetõttu, et eluviisi ei läinud
korda kujundada tervislikumaks. Nii toitumis- kui ka eluta-
vade ümberkujundamisel tuleb otsusekindlalt murda suur
hulk mugavaid harjumusi ja tingreflektoorseid seoseid, asen-
dades need uute automatismide, alateadlike valikute ja käitu-
misharjumuste ahelikega. Kõhnumine on seega midagi ena-
mat kui vaid söögisedeli vahetamine — see on tõhus harju-
muste kujundamise praktikum.

Niisiis oled võtnud nõuks seekord tõesti lõpuni minna ja
meelepärase dieediga endale edaspidiseks talitsetud toituja
aupaiste kindlustada.

Mida silmas pidada, mis probleeme ennetada?

♦ Kõhnumiskuuri sobib alustada nädala alguses, mil oled
hõivatud oma ametiülesandeist. Laupäeval, mil vaba aeg lubab
sagedamini toidule mõelda ja paljud pereemad innukalt
vaaritamisele pühenduvad, on see raskem. Täiesti kohatud on
dieedi alguseks pühad ja tähtpäevad, kui kodus on tavaks
pidulaud katta.

♦ Varu puu- ja köögiviljad, rosinad, keefir jt. dieeditarvi-
kud mitmeks päevaks ette, nii väldid olukordi, kus vaim on
küll valmis porgandit sööma, ent külmikus on hoiul vaid
lõhekonserveid.

♦ Keelita ka oma pereliikmeid, kolleege jt. lähikondlasi
kas või osalist dieeti pidama: mis tahes katsumusi on ikka
kergem ühiselt ületada.

♦ Õpi läbi nägema ja juba eos kõrvaldama neid ettekään-
deid ja väljavabandusi, millega inimesed üldiselt dieedirindelt
deserteeruvad.

"See toit on nii hõrk, et olen sunnitud väikese erandi
tegema. Reeglid on ju selleks, et neid vahel rikkuda."

"Õigupoolest tegin just eile šokolaadiga pattu, mis see siis
ikka teeb, kui ma veel korra täna ka maiustan."

"Luban endale, et järgmisel nädalal hakkan kindlasti vähem süüa.

"Miski ei takista mind märtsi lõpul uuesti dieeti korrata."

"Kolleeg kohtles mind koosolekul kõrgilt, võtan õige veel ühe võileiva.

Neurootilise liigsöömise sage põhjus on — nagu viimati mainitud juhtum — allasurutud agressiivsus, solvumus, vihm. Stress, mure ja hirm sunnivad samuti söömisest hingerahu otsima. Külmi vahet sunnib käima ka krooniline seksuaalne rahuldatus. Liigsöömine korvab vahel puuduvat armastust, hellust, saamata jäänud sotsiaalseid paitusi. Söömaag lubab midagi rusuvat (häbi, ebaõnn, kaotus) kergemini unustada, kujutades endast seega tõelisusest pagemise süüütut ja lahedat teed. Mõnikord rakendab liigsööja alateadlikku enesenuhtlust: *"Las ma süün end jah paksuks, nüüd ei keegi mind ei taha. Vähemalt see rööm on mulle jäänud."* Kes meist poleks lapsena vanema käest preemiaks või lohutuseks midagi meelepärast saanud; harjumus end süües premeerida ja lohutada püsib ka vanemas eas.

♦ Juba dieeti plaanides kavanda endale rida tegevusi, ettevõtmisi, mis sind harilikust rohkem liikuma ja kehalist tööd tegema sunnivad. Paar vihjet.

— Tee dieediga algust just siis, kui auto remonti viid.

— Kavanda dieedi ajaks rida asjaajamisi ja sisseoste linna eri paigus.

— Osta kõhnumisperioodiks jõusaali- või ujulapilet.

— Alusta kehakaalu kahandamist siis, kui värske lumi lubab suusarajale minna.

— Loobu kõrgkorrusele tõustes liftist.

— Mine bussiga töölt koju tulles üks peatus varem maha, lubades endale täiendava jalutuskäigu.

— Leiuta võimalusi kulutada argipäevastes tegevustes enam kaloreid kui üldiselt tavaks: lisa mingit eset võttes kätesirutus või kerepainutus, mine sisetelefoni kasutamise asemel ise teises ruumis viibiva töökaaslase juurde, võta kodus käsile ammu edasilükatud vaibakloppimine jne.

♦ Kujutle (visualiseeri) olukord, kus sul läks korda liigsed kilod alla võtta. Oled sale ja sarmikas ning mitmed inimesed, kelle suhtumine pole sulle ükskõik, hakkavad sulle komplimente tegema; märkad, et väsid vähem, jaksad rohkem, su meel on värske ning sa oled avatud positiivseile stiimuleile, mis elu pakub.

♦ Kavanda endale kohtumisi, vaatamänge jm. emotsionaalselt rikastavat, mis korvaks hõrkude roogade söömise rõõmu.

♦ Omanda dieedipidaja söömisviis. Selleks tuleb firmade ühissööklas lõunatunnil nii levinud ahmivale söögiisu rahuldamisele hüvasti öelda. Pikaldase söömise harjutamist võib alata sellest, et närid toitu suus võimalikult kaua ning neelad selle alla siis, kui suutäis on süljega segunenud. Toidupalade vahele võib ohtrasti vett juua. Margaret Danbrot soovitab oma dieediõpikus panna iga suutäie järel kahvel või lusikas lauale, võttes need uuesti kätte alles siis, kui suutäis alla neelatud. Kui sööd teistega koos, aeglusta tempot nii, et lõpetad viimasena. Ära söö mujal kui laua ääres, irdudes harjumusest haugata käigult midagi maitsvat! Ära süües loe lehte, see võimaldab enam toidumõnu nautida väiksemate kaloritega! Enne põhiroa juurde asumist (kui selline on üldse ette nähtud) söö ohtralt salatit! See täidab nii kõvasti kõhtu, et ülemanustamist pole karta.

♦ Püüa teadlikult mõelda elus meeldivast, see kasvatab eneseusku ja tõstab toonust.

Kui dieedi eduka lõppemise järel taas toiduga liialdama kaldud, võid kaaluda järgmisi võtteid.

♦ Kleebi külmiku uksele mingi paksu eluka pilt.

♦ Täienda oma garderoobi paari hinnalise ostuga, mis just nüüd, kui sa veidi saledam oled, selga lähevad. Tüsene mine tooks kohe kaasa ainelist kahju — sa ei saa oma uusi rõivaid enam kanda.

Mingem nüüd kõhnumispsühholoogiast korraks veel kulinaariasse, et meenutada seda, mida küll kõik on kuulnud, paljud aga ei taha mäletada. Väldi rasvu! Kõrvalda me-

nüüst tort ja magusad kakukesed, kuid luba endale nii palju värsket puuvilja ja salateid, kui hing himustab!

Dieedist väljunult võid nautida kui tahes roogadeküllast menüüd, kuid ühel tingimusel — võtad kõiki toite vaid ühe korra ning väikese portsjoni. Leia kaloririkkale asendust: osta looma- või sealihaga asemel kala või linnuliha; ära prae, vaid keeda ja hauta; vaheta hapukoor välja keefiriga, juust kohupiimaga. Teed võib edukalt juua meega, teleri ees tasuks aga kartulikrõpsudele eelistada õunu ning šokolaadile närimiskummit.

Nagu öeldud, on range dieet tahtejõu proovilepanek. Nõrkushetkil aitab kaks võtet. Esiteks see, et sa lihtsalt viivitad selle saatusliku sammuga. Oletame, et mõnd romaani lugedes tuleb sul vastupandamatu soov teha endale üks liigne pasteedivõileib. Selmet seda endale keelata, lükka külmiku juurde minek *v i i e k s m i n u t i k s* edasi. Tihti annab kiusatus järele, kui vaid mõni minut sellele vapralt vastu panna. Teine viis on uurida, *m i s* sinus siis toitu himustab. On see köht, stress, haledus või hajameelsus, üksildus, igavus...

Kõhnuma õppides märkad, kuidas sinu moraal ja tahtekindlus päeva vältel mõnevõrra kõigub, olenedes mingi jagu hetkemeeleolust, kordaminekuist äris või õpinguis, pere- ja intiimelu seikadest, rahaprobleemidest või isegi ilmaprognoosist. Samas õpid neid kõikumisi ja võnkeid ka arvestama ja ületama.

Kuidas loteriil alati võita?

Inimesed jaotuvad loteriisse suhtumise põhjal kolme rühma: ühed ei jäta ühekski loosikorraks pileteid ostmata, teised hangivad aeg-ajalt naljaviluks mõne pileti, kolmandad ei raiska loteriile kümne aasta jooksul ühtki krooni. Olen ennast ikka pidanud viimase rühma kaljukindlaks esindajaks..., kuni hiljaaegu oma tütar võitis Bingo-Loto loosimisel hoobilt 72 000 krooni! Juhtum pani mõtlema. Võib-olla olen teiste

hasartsesse mängulusti suhtunud liiga karmilt ja tõsimeelselt?

Loteriis kaasalöömisel ei puudu psühholoogiline plaan. Piletit ostes loome endale teatud tõenäosuse, et me võidame. Tihti on ajendiks soov ka kehvades oludes paremasse homsesse uskuda, aga ka salajane lootus kerge vaevaga lausa rikkaks saada. Mõnedki arutlevad umbes nii: ma ei või piletit ostmata jättes endalt seda v o i m a l u s t ära võtta, ning jäävadki alaliseks lotomängijaks. Mõned "usuivad" samal kombel igaks juhuks ka Jumalasse, pidades end kristlaseks ennekoike kavalusest: mine tea, järsku ikka ongi hauatagune elu...

Nagu hasartmängudes, nii ka loteriis löövad palju sagedamini kaasa väiksemate sissetulekute ja madalama haridustasemega isikud, kes enamasti ei vaeva end elus erilise edasipüüdmisega. Niisiis on loto nagu loodud korvamaks unistustes seda, mis parasjagu tegelikkuses puudu jääb.

Külm loogika muidugi näitab, et võidust märksa tõenäolisem on hoopis see, et sa midagi olulist saamata lihtsalt raha kaotad. Kui paljud hasartsed piletistjad raiskavad aastas tuhandeid kroone, selleks et vahel lohutuseks paarisajakrooniseid võite noppida! Liites nõnda kümne aastaga loteriile raisatud summa, võiks sellega sõidukorras "Ford Sierra" saada, kõik võidud kokku lubavad aga ehk vaid külmiku osta.

Kuid vahest ongi loto just koormava ratsionaalsuse kõrvalleheitmise väljakutse? Ladina-Ameerikas ja Jaapanis aitavad karnevalid ja uhked usupühad inimestel vabaneda oma tõsimeelsest *ego*'st, meil põhjamaal pole neile midagi vastu panna (peale loto!). Nali naljaks, uuringud on siiski näidanud, et paljudel puhkudel ei tee kergelt süllekukkunud loteriivõit inimesi kuigi õnnelikuks. Lisaks sugulaste-tuttavate kadedusele ja tülikaile laenusoovijaile hakkab neid häirima ka tunne, et kättevõidetud pole kuidagi seotud nende enda võimete ja jõupingutustega. Mõned loteriivõitjad lähevad upsakaks ja tähtsaks, teised hakkavad kergemeelseks pillajaks... Nii või teisiti alandab säärane pseudosaavutus enamasti motivat-

siooni elus tööga midagi saavutada, õpingud lõpule viia jne. Tean noormeest, kes pärast Spordilotos auto võitmist enam mitu aastat tööle ei viitsinud minna, elades isa-ema kulul. Sihikindlat püüdlust kahjustab hoiak elus heale juhusele lootma jääda. Eriti selgelt tuleb see muidugi ilmsiks hasartmängus, kus suure summa võitnu harva suudab hoiduda üha uutest ja uutest panustest (mis enamasti kogu võidusumma käest viivad).

Psühholoogilises plaanis poleks kuigi tark lotovõidu ainelisse väärtusse klammerduda või seda ülepea ihaleda. Rõõmutseda tuleks aga just võidu kui sellise üle, isegi kui see on vaid 50 krooni. Loterii võiks meile enne iga uut loosikorda õpetada kaht asja. Esiteks optimismi oma peadesse välja-vaadetes elus. Ja teiseks, — ning see pole vähem tähtis — saamasoovi vaigistamist. Kui oled pileti ostnud või ära märkinud, jää täies meelerahus külmavereliselt tulemust ootama. Selle asemel, et end ainelise iha meelevaleta viia, tunne lõbu sellest, millise ükskõiksusega sa ruleti keerlemist või loto tulemusi ootad! Nõnda toimides võime tõesti kogu aeg loteriil võita. Mõnikord isegi raha!

Vajame iga päev ka vaimutoitu

Tühi kõht ja joogijanu tuletavad end kohe nõudlikult meelde, kõrgemad tarbed ei oota aga ealeski enda rahuldamist nõnda tungivalt ja kiiresti. See on üks põhjusi, miks me neid tihti ei tee märkamagi ja nendega arvestamisel nõnda hoolimatud oleme.

Ilujanu, kõlbelise enesetäiustamise soov, püüd millegi kõrgema, Jumala või tõe järele, loova eneseteostamise ihk — kõik see võib argiste askelduste ning aineliste püüdluste varjus kergesti unarusse jääda. Kõrgemad, vaimsed vajadused kalduvad madalamaist — toidu, kehakatte, peavarju ja seksi vajadustest erinevalt lihtsalt hääbuma, kui neid pikemat aega eirata.

Kord või paar aasta jooksul teatris käia, jõuluõhtul kirikus palvetada ja vahel harva elava muusika ettekandeid kuulata — sellest ei piisa, et kõrgemad vaimsed huvid virgena hoida, juhul kui aasta ülejäänud päevil neile kasvupinda ei looda. On palju asju — labased inimesed, kõikuvad meeleolud, talitsemata kiresööstud ja muremõtted, pikaks venivad laiskusperioodid jm., mis vaimsema elu elamise püüdu nõrgestavad. **Ent iga päev toob esile ka sellist, mis hingeliseks täiustumiseks ning vaimseks arenguks tuge pakub.**

Me kujutame üsna hästi ette, mis koostisega on tervistav toit. Selles peaks olema nii valke kui süsivesikuid, proteiine, vitamiine ja mineraalsoolasid. Ent milline võiks olla kohane vaimne menüü? Kas soetada endale koduseks lektüüriks väärika klassiku või kõmu tekitanud modernisti kirjandusteos, sundida end telekast vaatama filme, mille kohta on märke "Mark Soosaar soovitab" või käia lisaks sellele vähemalt kord kuus ka sümfooniakontserdil?

Vaimsuse põhiküsimuseks pole mõistagi niivõrd see, mida loetakse, vaadatakse või kuulatakse, ega ka see, millest räägitakse, vaid milliseid impulsse sellest kõigest saadakse. Labased vestlused või jutukate ja filmide lame intriig lahutavad küll meelt, ent nad ei anna kõrgemat kunstielamust, ei lase kogeda katarsist, ei sea meid mõne eetilise dilemma ette ega edenda meis vaimset ärksust lisavaid loomingulisi impulsse. Tegelikult pole vaimutoitu vaja üldsegi mitte tingimata kirikust, teatrist või raamatukogust otsida. Seda võib anda ka päikeseloojang, tõsinev mõtisklus mingi elutähtsa küsimuse üle, loominguline dialoog kolleegiga või paari lemmikluuletuse uuesti ülelugemine. Vaimutoitu ei saa eriti palju edaspidiseks "ette süüa" nagu mõned fännid seda näiteks filmifestivalidel püüavad teha, ega võtta nagu profülaktilist arstimit. Parim viis endas vaimseid huve elavdada on ära kasutada kõik need loomulikud olukorrad, kus meil hetkeks tekib huvitõus ning vaimne avatus millegi nõudlikuma, kõrgema, kaalukama järele.

Õpetamise lõpp on õpingu algus

Kõik, mis me vanemail kord olnud püha, /on meil vaid irvitu-seks ettekääne, kirjutab kunagi Heiti Talvik. Nooremas eas ollakse valmis esivanemate tarkusele kergesti ülevalt alla vaatama. Otsime vaistlikult uusi kinnitusi, mis nende fossiilsed vaated kahtluse alla seaks, enesekindlad õpetused kummutaks. Veidi vanemaks saades märkame, kui raske on endal kellelegi mõnd põhitõde või tarkust üle anda. Paljud inimesed võtavad meelsasti vastu juhiseid selle kohta, kuidas näiteks puudlit pügada või sibulasuppi keeta, ent tõrjuvad otsustavalt katse talle mingeid eetilisi põhitõdesid või teisi elulisi väärtusi selgitada. Mis siis veel rääkida vaimsete õpetuste sügavamate ja subtiilsemate külgede üleandmisest.

Mõnikord muutub esivanemate tarkus märksa kõnekamaks siis, kui neid endid pole enam manitsemas. Nendest mahajäänud raamatusse tehtud ääremärkused, aastate jooksul kogutud ajaleheväljalõiked ja saadetud kirjad — see kõik näib väljendavat unarusse jäetud elamistarkust, mida keegi enam ei mõista. Aeg-ajalt lappan oma vanaemast jäänud eestiaegseid ajakirju "Kodu" "Maret" "Vallatu Magasin" ja "Laste Rõõm" mis omariikluse ajajärgul on muutunud taas värskelt kaasaegseiks. Manalateele läinud eellaste kirjadest aimub püüdu kuidagi mõtestada oma sebumist ning karmi argipäeva ettevõtmistes, kus vähegi annab, ka midagi lõbustavat leida. Eestis ringi sõites võib igas vallas näha kolhoosiajast pärit maotuid sealautu, lohmakalt kokkulöödud kuure, maitsetuid elamukarpe ja räämas võserikke, mis toovad meie eelkäijate väärad ja lõpetamata teod õpetlikult päevavalgele. Küsimus on niisiis selles, kas ja kuivõrd me midagi soovime õppida. Pilkev ära-tule-mind-õpetama-hoiak tuleneb tihti mitte üksnes moraaliepiistlite tüütusest, vaid ka sisimast püüust iseseisvalt olulisi asju avastada ja otsustada. Õppimise resultaat on vektoriaalne suurus — **õppi ja omandab küll**

vaid osaliselt selle, mida koolitaja taotleb, ent selle kõrval nii mõndagi, mida too ei osanud lootagi!

Ankruketi lõpp on laulu algus, kirjutas Ilmar Laaban. Tihti tasuks elus õppust võtta just neist olukordadest, kus keegi meid otseselt just nagu ei õpetakski — näiteks vanaisade elamistarkuse plusse ja miinuseid vaagides, kellegi käigult poetatud mõtteterale mõeldes, meeldiva või mõjuka isiku käitumismalli jälgides.

Õnne ei tule otsida, vaid nautida

Erinevalt mõnedest Hollywoodi filmikangelastest tunnistab vist iga terve mõistusega inimene, et elus on ka suur hulk muid väärtusi peale õnne kättevõitmise. Kuid õnne tipphetkede ületähtsustamine filmides ja romaanides on oma töö teinud. Leiame end vahetevahel arutlemas, kas me ikka elame õnnerikast elu. Kui seda kindlalt ei saa väita, jääb üle järeldada, et ju siis õnnetut.

Mõnikord muretseme selle üle, kas meie rõõm ja rahuldustunne on ikka püsivad. Kõik kaunis näib olevat määratud kunagi kadumisele. Teeme vahel katse oma rõõmu ja õnne kinni hoida, et need meie juurest plehku ei paneks. Paraku on nii, et **otsemaid, kui sa mõnda kaunisse tundesse klammerdud, kartlik mõttest, et see kunagi kaob, siis nõnda see peatselt juhtubki**. Ent tuleb ette sedagi, et me ei sõanda end kättevõidetud saavutuste, rõõmu ja õnne vääriliseks lugeda. Isegi siis, kui meil on olemas kõik maiseks õnneks tarvilik, segab rõõmu alateadlik kahtlus, et see kõik võetakse peatselt ära.

Pahatihti me ei märkagi olemasolevast õiget heameelt tunda. Miks? Aga seetõttu, et me pole häälestunud kõrgema rõõmu kogemisele, me lihtsalt ei oska olla õnnelikud.

Alustada tasuks sellest, et muudame end avatuks mitte

üksnes millegi spetsiifilise suhtes, vaid kõige hea vastu, kõigi soodsalt toimivate mõjude jaoks maailmas:

— hommikul ärgates satud raadiost kuulma järjest kolme mõnusat lugu,

— keegi tegi sulle jutu käigus meeldiva komplimendi,

— ligi nädal aega püsib soe mahe ilm,

— sind valdab spontaanselt heasoovlikkus või mõni teine kõrgem tunne,

— saad päris ehtsa iluelamuse mõnd maali vaadates, luuletust või novelli lugedes.

Kõiki neid igapäevaseid rõõmuhetki tuleks märgata, need omaks võtta, endasse lasta. Elamisarg kaldub koguma elus aina ebameeldivat — üks ja teine asi valmistab talle alatasa meelepaha. Õnne olemust taipav tark inimene aga laseb ka väikestel asjadel ja stiimuleil endale toimida. **Otsemaid, kui miski siin ilmas toimib sulle soodsalt, lase ta lähemale ja avane tema jaoks, et see soodne mõju jõuaks sinus süveneda.** Nii tegutsedes võid ühe budistliku teksti järgi kiirata rõõmu nagu hiilgav Jumal, isegi, kui sul midagi ei ole.

Õnne ei tasuks tõepoolest mitte püüda, vaid nautida just nii, nagu oleks see su pärisosa. Kohe kui mõtled "Soovin saada õnnelikuks" möönad ju isegi, et sa seda parasjagu ei ole. Nagu öeldud, pelgavad nii mõnedki suure õnne elamusi — üksiti nad sellest ehk ainult unistavadki, teisest küljest aga kardavad. Tiivustava rõõmu hetkil varitseb meid eriline "kõrgusehirm" — kardame kaotada sidet reaalsusega. Ent ennast-unustav rõõm (nagu ka eneseunustamine loomíngusse, töösse) just ongi isiksuse arengu olulisemaid tegureid. Seda kartes ja seda endale keelates oleme ühe tähtsa arenguallika kuivada lasknud.

Seepärast tasukski suure rõõmu ja vaimustuse tipphetkil pidurid maha võtta ja lasta end uljalt kõrgustesse kanda. Läbi aegade haljaks jäänud suure rõõmu allikad on paljudel rahvastel enam-vähem samad: ilu nautimine, kosmilise avaruse ja lõputuse kogemine, ühtsuse tunnetamine iseenda ja looduse või oma indiviidi ja suure hulga mõttekaaslaste vahel,

vaikuse kuulatamine iseendas ja enda ümber, lembeelamused, loodusjõudude lummas vägi, ebamaiselt täiusliku nägemine...

Nii palju, kui on inimesi, on ka erinevaid igapäevase rõõmu leidmise teid. Mõnele on selle nõndanimetatud õnne püüdmisest tähtsam ennastohverdav kohusetäitmine, teisel loov eneseteostus, kolmandal uue ja avastusliku leidmine elus, neljandal missioon või kõrgem kutsumus, viiendal aga vahest näiteks oma "väljavalituse" tunnetus ja religioosne ekstaas, mõnel aga suisa argiasjust selge rõõmu leidmine.

**ELAMIS-
OSKUSE
20
PÕHITARKUST**



1. Erista oluline vähetähtsast, kõrged väärtused madalast.
2. Sea endale selged eesmärgid ja järgi neid.
3. Leia oma püüdlustes tuge ka väikestest edu märkidest.
4. Mõtesta lahti oma vigade ja äparduste eluline kogemus.
5. Hinda õigesti oma võimalusi mingi olukorra muutmisel või probleemi lahendamiseks.
6. Ära sekku sündmustesse uisapäisa, vaid lasse neil ennastlikult areneda nende kõige soodsama "käsitlemise" kaudu.
7. Hoia oma meel selge ja süda rahulik.
8. Õpi mõistma elunähtuste ja teiste inimeste "avatud" kõrval ka nende peidus poolt.
9. Ole teadlik inimloomuse konfliktsest ja irratsionaalset olemusest.
10. Töötades või õppides toimi alati keskendunult, väldi tähelepanu hajumist.
11. Eelista otsekohesust ja siirust mis tahes vormis suhtumisele ja pettusele.
12. Püüa enda ja teiste inimeste vahel tekkivad lahkkelid lahendada tarmukalt ja mõistvalt, hoidudes teistes solvumist ja vimma põhjustavast käitumisest.
13. Püüa mõista elu realistlikult, just nii, nagu see on, ja et moonutaksid tõelust kohatute kartuste või petlike arvustustega.

14. Ole tundlik ja tähelepanelik, olemata sealjuures ülitundlik.

15. Oska olla tarbe korral ka ründav ja range.

16. Tunnista kõigi inimeste õigust olla nemad ise ja kanda vastutust oma elukäigu eest.

17. Nõua enda väärikat kohtlemist teiste poolt ning ära alanda ka ise mingil kombel teisi inimesi.

18. Omanda mõned õpivõime arendamise, mälu parandamise ja stressi leevendamise meetodid ning ladusat suhtlemist soodustavad võtted.

19. Kasuta oma iseloomu täiustamiseks ja vaimu arendamiseks nii rõõmustavaid kui kurvastavaid olukordi.

20. Oska endale ise elus rõõmu valmistada.

Kasutatud ja soovitatav kirjandus

Adler, A. Inimesetundmine. — Tallinn, 1995.

Besser-Siegmund, C. Magic Words. Der minutenschnelle Abbau von Blockaden. — Düsseldorf, 1993.

Dyregrov, A. Katastrofipsykologian perusteet. — Tampere, 1994.

Guntern, G. Im Zeichen des Schmetterlings. Bern—München—Wien, 1993.

Hellsten, T. Jõehobu elutoas. Lähisõltuvus ja kohtumine sisemise lapsega. — Tallinn, 1994.

Henkilökohtainen laatu. Kaiken laadun edellytys. — Helsinki, 1988.

Kidron, A. Keskendumiskunst. — Tallinn, 1994.

Kidron, A. Kuidas hõlpsalt õppida. — Tallinn, 1997

Miller, Sh. B., Nunnaly, E. W., Wackman, D. B. Parivies-tinnän parempi opas. — Helsinki, 1990.

Parkinson, J. R. Ära löö kangurut jalaga! — Tallinn, 1996.

Schott, B. Gut drauf sein, wenn's schiefgeht. — Reinbek bei Hamburg, 1994.

Schriner, Chr. Fell Better Now. 30 Ways to Handle Frustration in Three Minutes or Less. — California, 1990.

Seligman, M. Optimistin käsikirja. — Helsinki, 1992.

Shakti Gawain. Loov visualiseerimine. — Tallinn, 1994.

Sotetsu Yuzen Sensei. Ein befreiendes Lachen. — Wien, 1983.

Stevens, J. Transforming Your Dragons. New Mexico, 1994.

Stressi teejuht. — Tallinn, 1997

Tuulse, L. K. Elurõõm. — Tallinn, 1996.

Viscott, D. Opi elämään rohkeasti. — Porvoo—Helsinki—Juva, 1986.

Wahlroos, S. Verukkeita, verukkeita. — Keuruu, 1981.

Айванхов О. М. Золотые правила ежедневной жизни. — М., 1993.

Ассаджоли Р. Психосинтез. Теория и практика. — М., 1994.

Вацлавик П. Как стать несчастным без посторонней помощи. — М., 1993.

Бессер-Зигмунд К. Магические слова. Пособие по психологической самозащите. — СПб. — 1996.

Браун Л. Имидж — путь к успеху. — СПб., 1996.

Каппони В., Новак Т. Сам себе психолог. — СПб. — 1994.

Корнелиус Х., Фейр Ш. Выиграть может каждый. — М., 1992.

Минегетти А. Словарь образов. Практическое руководство по имагогике. — Л., 1991.

Мольте М. Я — Это Я или как стать счастливым. — М., 1994.

Пил Н. В. Спасательный круг. — М., 1994.

Рейнуотер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом. — М., 1993.

Сент-Джеймс Э. Будьте проще! 100 способов достичь согласия с собой. — СПб., 1996.

Скотт Дж. Сила ума. Способы разрешения конфликтов. — СПб., 1993.

Теппервайн К. Как противостоять превратностям судьбы. — СПб, 1996.

Шостром Э. Анти-Карнеги или человек-манипулятор. — М., 1994.

Тулку Т. Мастерские средства. Ум открытости. — М., 1994.

Цветков Э. Тайные пружины человеческой психики или как расширить сферу своего влияния. — М., 1993.

Sisukord

Saateks	3
Probleem on edu šanss	5
Negatiivne ja positiivne mõtteviis	7
Eesmärk määrab arengu	12
Üks probleem korraga	19
Otsustav haare	22
Risk	24
Ületa liigsed kõhklused	32
Olevik kestab vaid viis sekundit	34
Kujutlus tugevdab tahet	35
Siduv soov ja tugev tahe	37
Pinguta pisut rohkem	40
Kujutlus on tugevam kui mõte ja soov	41
Vabasta maailm oma soovide vanglast	43
Tundmatud tunded	47
Ahnus	49
Kadedus	55
Alaväärsus	61
Armukadedus	66
Kius	70
Eneschaletsus ja härdameelsus	74

Enesetundmine lisab elamistarkust	79
Iseloom loob olukordi	81
Sina ja su teisikminad	83
Kaunid ideaalid ja karm tõelus	89
Investeeri iseendasse!	92
Loo endale sobiv imidž!	94
Kriis on arengu lähtepunkt	97
Miks mitte päevikut pidada?	100
Millist kasu töötab horoskoop?	106
Meenutus õhtutunnil	109
 Täiuslik tegu on tähtsam kui tulemus	 111
Kuidas rutiinses töös vaheldust leida?	113
Muuda kohustus köitvaks mänguks	115
Tunne huvi ka selle vastu, mis sind ei huvita	117
Kantri ja kaneel — tühimustunde peletamiseks	119
Kvaliteet rikastab isiksust	121
Pane "I" -le punkt	126
Et hubaselt puhata, tuleks tugevalt tööd rabada	127
Neli viisi, millega mõnus puhkus tüütuks tööks muuta	130
Karmajooga praktikat jagub terveks päevaks	131
Reisime välismaale	134
Tegu on tähtsam kui tulemus	139
 Enesekehtestamisoskus	 141
Kuidas väliselt toelt üle minna seesmisele	143
Kuidas tõsta pilgu jõudu?	149
Muuda oma häält	149
Vali naer toob tervise	151
Suhtle sisendavalt	153
Loo juhutuvustest tuleviku võimalusi	158
Jäljenda julgelt	159
Miks me räägime nii palju ja ütleme nii vähe	161
Kuidas kombekalt "ei" öelda?	166
Kehvade kaaslastega võib hakkama saada	169

Kuidas arendada teistes halba	
märgates neis ikkagi head	173
Viisakas võib olla mitmel moel	175
Kas andeks anda või kätte maksta?	179
Tüli mõõdab mängutaju ja meelekindlust	182
Müümiskunst	189
Kingitused ja õnnesoovid	194
Lahku minnes ei maksaks teha vihast nägu	196
 Hingeabi iseendale	199
Psühholoogiline kaitse	201
Psüühiline energia	209
Ärritu terviseks!	212
Parim viis parme tappa	216
Anna end muusika meelevalda	217
25 head võtet halva tuju puhuks	219
Luba end vahel unelema	221
Ebameeldivus kaob, kui seda ei märka	228
Viivita terviseks!	229
Lõtvu viieks sekundiks!	230
Ettehoold ja muretu meel	231
Viis võtet, mis otsustaval hetkel	
aitavad vormis olla	233
 Halb võib olla igati hea	235
Hämmeldus on pärsitud tarkus	237
Õige mõte... valel ajal	238
Keelelised kimbatused	239
Igav asi võiks paista huvitav	242
Halb ilm võib olla hea	245
Virgu lolust seisundist loovaks	249
Unustamisvõimele võib rakendust leida	251
Kuidas tavatõe valesse tuua terake tarkust?	254
Kahest pahest tasuks valida väiksem	256
Nurjunud koosviibimine	257
Äpardunud katse end muuta	258

10 juhust, mida sa kunagi ei järgi	259
Õpi vigadest!	260
Asjadki võivad arendada	263
Kuidas kella vaadata?	265
Taimer	266
15 soovitus telefoni kasutamiseks	268
Väike värvipsühholoogia	270
Toit toimib ka psüühikale	273
Kodusta oma ruum	275
Peegli ees seismine tõstab enesetunnet	277
Kuidas tarbetuist asjadest vabaks saada?	278
Oska olla loov	281
Õpi pooltoone tajuma	283
Märka sümboleid	287
Ela hommikul enam ruumis, õhtul ajas	289
Keha keeles peitub varjatud tarkus	290
Virguta endas intuitsiooni	292
Ütle teisiti	293
Naudi luksust	296
Lase targal mõttel mõjule pääseda	297
Sea asjad omavahel sõltuvusse	299
Uute mõtteseoste leidmine	300
Vaimseks vabanemiseks vajame selget meelt	302
Oska osta	305
Kavalda ennast saledaks	306
Kuidas loteriil alati võita?	310
Vajame iga päev ka vaimutoitu	312
Õpetamise lõpp on õpingu algus	314
Õnne ei tule otsida, vaid nautida	315
Elamisoskuse 20 põhitarkust	319
Kasutatud ja soovitatav kirjandus	323